

POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



CODE DE POINTAGE 2026

POLE SPORT

Approuvé par le Comité Exécutif de POSA en Novembre 2025

Traduit par la Fédération Française de Danse en mars 2026

www.posaworld.org

Pour les compétitions de Pole Sport POSA suivantes :

Championnats du monde

Championnats intercontinentaux

Dans les compétitions de niveau national, ainsi que dans les compétitions Amateurs, des règles de compétition modifiées peuvent être conçues de manière appropriée par les autorités techniques internationales ou nationales.

Le Code de Pointage est la propriété de POSA.

La traduction et la copie sont interdites sans l'approbation écrite préalable de POSA.
En cas de différence entre les langues, le texte anglais est considéré comme correct.

IMPRESSUM

Président	Davide Lacagnina	ITA
Vice-Président	Tamas Katus	HUN
Vice-Président	Mariana Eichelbaum	FRA
Vice-Président	Katrina Wykcoff	USA
Responsable du comité technique	Alessandra Marchetti	ITA
Membre du comité technique	Asta Pussinen	FIN
Membre du comité technique	Natalia Guseva	RUS
Membre du comité technique	Veronika Pavlova	RUS
Membre du comité technique	Renata Nagy	HUN
Antidopage	Jyrki Rantanen/ World Heavy Events Association	FIN
Illustrations officielles	Angelica Porrari, Alina Masalova, Maria & Daria Mikhailova, Veronika Pavlova	ITA- RUS
Édition de	Davide Lacagnina/ Cosma Rizzi	ITA
Aérien	Veronika Pavlova, Darina Lyushenko, Alexey Weber	RUS

MISES A JOUR DU CODE

Après l'annonce d'une nouvelle version du code, un bulletin d'information comprendra :

- Toutes les nouvelles figures et variations avec leurs valeurs et illustrations
- Toutes les modifications pertinentes apportées aux règlements

Le code mis à jour sera envoyé par le secrétaire de la POSA à toutes les fédérations affiliées, précisant la date d'entrée en vigueur à partir de laquelle il sera applicable pour toutes les compétitions POSA ultérieures.

Ce code est complété par le document **Rules & Regulations** (Règles & Réglementation).

FEUILLE DE ROUTE

POSA est engagé dans l'amélioration du code de pointage pour servir les athlètes et les organisateurs de la meilleure façon possible. Sur les prochaines mises à jour, POSA vise à :

- Ajouter plus de mouvements de niveau inférieur pour les athlètes amateurs, juniors et masters.
- Ajout de descriptions pour tous les éléments de difficulté dans le tableau des figures
- Simplifier le processus de déclaration et éliminer la nécessité de déclarer des combinaisons
- Appliquer l'option de déclassement aux mouvements de souplesse du groupe A (concernant les degrés d'ouverture des jambes) *

* : Dans le Code de Pointage 2024

ABRÉVIATIONS

Comités :

EC	Executive Committee : Comité de direction
LOC	Local Organizing Committee : Comité local d'organisation
TC	Technical Committee : Comité technique
HTC	Head of Technical Committee : Responsable du comité technique
NTC	National Technical Committee : Comité technique national
HNTC	Head of National Technical Committee : Responsable du comité technique national
POSA	Pole Sports & Arts World Federation : Fédération mondiale de Pole Sports & Arts
WHEA	World Heavy Event Association : Association Mondiale des grands événements

Documents

COP	Code of Point (Code) : Code de pointage (Code)
TR	Technical Regulations : Règlements techniques

Juges

AJ	Artistic Judge : Juge artistique
DJ	Difficulty Judge : Juge des niveaux de difficulté
EJ	Execution Judge : Juge chargé des pénalités
HJ	Head Judge : Juge en Chef
SJ	Superior Jury : Superviseur

Categories et Divisions

VAR	Benjamin
JUA	Junior A
JUB	Junior B
SEN	Senior
MAS	Masters
IND	Individuel
DOUB	Doubles
COMP	Competitive : Elite
AMAT	Amateurs

Evaluation

DS	Difficulty Sheet : Feuille de calcul de la difficulté
DE	Difficulty Element : Éléments de difficulté
CB	Combination Bonus : Bonus de combo
ADB	Additional Difficulty Bonus : Bonus de difficulté supplémentaire
RFB	Risk Factor Bonus : Bonus de prise de risque
CBRF	Could Be Risk Factor : Pourrait être un bonus de prise de risque

Les définitions sont incluses à la fin du document.

1.Sommaire

2.	Code de Pointage.....	10
2.1.	Objectif.....	10
2.2.	Hiérarchie Technique.....	10
2.3.	Mises à jour du code de Pointage.....	10
2.3.1.	Soumission de nouveaux éléments.....	10
3.	SPORTS AÉRIENS.....	14
3.1.1.	Composition d'un programme de compétition.....	14
3.2.	La hiérarchie des régions.....	15
3.3.	Les saisons de compétition.....	15
3.4.	Catégories.....	15
3.4.1.	Sécurité dans les catégories juniors.....	16
3.5.	Sections.....	16
3.5.1.	Sections officielles.....	16
4.	RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION.....	18
4.1.	Plan De Travail.....	18
4.1.1.	Comité d'organisation local (LOC).....	18
4.2.	Calendrier de Compétition.....	18
4.2.1.	Ordre de passage.....	18
4.2.2.	Manquement à la présentation à l'heure sur scène.....	18
4.2.3.	Circonstances extraordinaires.....	18
4.2.4.	Période de récupération entre deux chorégraphies.....	19
4.2.5.	Résultats.....	19
4.2.6.	Annulation.....	19
4.2.7.	Répétition générale.....	19
4.3.	Installations.....	20
4.3.1.	Vestiaires.....	20
4.3.2.	Zone d'échauffement.....	20
4.3.3.	Zone d'attente.....	20

4.3.4.	Scène et sol.....	20
4.3.5.	Barre de compétition.....	20
4.3.6.	Montage.....	21
5.	RÉGLEMENTATION POUR LES ATHLÈTES.....	21
5.1.	GÉNÉRALITÉS	21
5.2.	RESPONSABILITÉ DES ATHLÈTES	22
5.3.	ANTI-DOPAGE.....	22
5.4.	NATIONALITÉ.....	22
5.5.	CODE VESTIMENTAIRE.....	23
5.5.1.	Tenue de sport officielle.....	23
5.5.2.	Tenue de compétition	23
5.6.	SERMENT DES ATHLÈTES.....	24
6.	RÈGLEMENT POUR LES ENTRAÎNEURS.....	25
6.1.	RESPONSABILITÉS POUR LES ENTRAÎNEURS.....	25
7.	Règlements pour les délégations Nationales.....	25
7.1.	RESPONSABILITÉS DES DÉLÉGATIONS NATIONALES	25
8.	CALCUL DE LA NOTE.....	25
8.1.	Composition du Jury.....	25
8.1.1.	Juges artistiques (« A-J »).....	25
8.1.2.	Juge chargé des pénalités (« E-J »).....	26
8.1.3.	Juges des niveaux de difficulté (« D-J »).....	26
8.1.4.	Juge en chef.....	26
8.2.	Superviseur.....	26
8.3.	Exemple de calcul de la note finale.....	26
8.4.	RÈGLES EN CAS D'ÉGALITÉ	27
8.5.	ENQUÊTES.....	27
9.	Jugement des difficultés.....	27
9.1.	RETENUE POUR L'ABSENCE D'UN GROUPE OU D'UN ÉLÉMENT	27
9.1.1.	Disqualification pour éléments manquants.....	28
9.2.	RETENUE POUR UNE FICHE DE DIFFICULTÉS MAL COMPLÉTÉE.....	28

9.3.	NOTATION DES ÉLÉMENTS	28
9.3.1.	Bénéfice du doute.....	28
9.4.	OBLIGATIONS GÉNÉRALES	28
9.4.1.	A – Figure de souplesse.....	28
9.4.2.	B – Figure de force	28
9.4.3.	C – Éléments de spin sur barre statique	28
9.4.4.	D – Figure dynamiques.....	28
9.4.5.	E – Figure sur barre en spin.....	28
9.5.	TOLÉRANCE DE 20° (ÉLÉMENTS DE SOUPLESSE).....	29
9.6.	RÉDUCTION DE VALEUR (UNIQUEMENT POUR LES FIGURES DES GROUPES A, B ET E*).....	29
9.7.	CHOIX DES ÉLÉMENTS.....	30
9.7.1.	Degré de Difficulté.....	30
9.8.	NIVEAUX D'EXÉCUTION DES ÉLÉMENTS.....	31
9.8.1.	Nombre d'éléments de difficulté.....	31
9.9.	BONUS DE COMBINAISON ET BONUS DE DIFFICULTÉ SUPPLÉMENTAIRE <i>DIT</i> "SUPER BONUS".....	31
9.9.1.	Bonus de Difficulté Supplémentaire (ou Super Bonus).....	31
9.10.	BONUS PRISE DE RISQUE	32
9.11.	FEUILLE DE DIFFICULTÉ REMPLIE DE MANIÈRE INEXACTE.....	32
9.12.	RESUME DES RETENUES LIEES A LA DIFFICULTÉ.....	32
10.	JUGEMENT D'EXÉCUTION	33
10.1.	ERREURS TECHNIQUES.....	33
10.1.1.	Mauvaise exécution	33
10.1.2.	Mauvaises transitions entre les éléments	33
10.1.3.	Manque d'uniformité ou de synchronisation (doubles seulement).....	34
10.1.4.	Mauvais angle du mouvement	34
10.1.5.	Une glissade ou une perte d'équilibre.....	34
10.1.6.	Se sécher les mains sur le costume, le corps, la pole ou le sol et/ou manipuler les cheveux ou le costume.....	34
10.1.7.	Une chute	34
10.2.	ERREURS COURANTES.....	34

10.2.1.	Ne pas utiliser les deux poles de manière égale.....	34
10.2.2.	Utilisation de moins de 70% de la pole.....	34
10.2.3.	Manque d'uniformité ou de synchronisation (doubles seulement).....	35
11.	JUGEMENT ARTISTIQUE.....	35
11.1.	Échelle de la notation artistique.....	35
11.2.	Décomposition de la notation artistique.....	35
11.2.1.	Créativité et complexité de la chorégraphie	35
11.2.2.	Créativité et complexité des transitions et des éléments	36
11.2.3.	Interprétation de la musique, expressions corporelles et faciales	36
11.2.4.	Présence scénique et charisme.....	37
11.2.5.	Portées communiqués (Doubles uniquement).....	38
11.2.6.	Une chorégraphie équilibré	42
11.2.7.	L'équilibre des éléments (Simples uniquement)	42
11.2.8.	Dynamisme et fluidité	42
11.2.9.	42	
11.2.10.	Intensité	42
11.2.11.	Utilisation de l'espace	42
11.2.12.	Difficulté du travail au sol - Contenu de la chorégraphie.....	43
11.2.13.	Difficulté de l'élément acrobatique	45
12.	SANCTIONS DU Juge en Chef	49
12.1.	RÉSUMÉ DES RETENUES, AVERTISSEMENTS ET DISQUALIFICATIONS PRONONCÉS PAR LE HEAD JUDGE	49
13.	DÉFINITIONS	50
13.1.	ABREVIATIONS ET DEFINITIONS	52
13.2.	GROUPE A - ÉLÉMENTS DE SOUPLESSE	55
13.3.	GROUPE B - FIGURE EN FORCE.....	97
13.4.	GROUPE C – ÉLÉMENTS DE ROTATIONS STATIQUES.....	132
13.5.	GROUP D – DYNAMIC ELEMENTS	148
14.	GROUPE E – ÉLÉMENTS DE PÔLES SPINNING.....	174



2. CODE DE POINTAGE

2.1. OBJECTIF

Le Code de pointage prévoit

- Le moyen de garantir l'évaluation la plus objective possible des routines de Pole Sport & Aérien à tous les niveaux des compétitions régionales, nationales et internationales.
- De normaliser le jugement des compétitions de sports aériens
- Guider les entraîneurs et les athlètes dans la composition de leurs programmes de compétition
- Fournir des informations sur la source des autres données techniques et des règlements dont les juges, les entraîneurs et les athlètes ont fréquemment besoin lors des compétitions.

2.2. HIERARCHIE TECHNIQUE

Le code de pointage est fourni par les autorités POSA au comité technique. En cas de désaccord, le responsable du comité technique décidera de l'interprétation correcte des règles.

Au niveau national, le comité technique national et le chef du comité technique national sont la plus haute autorité vis-à-vis du comité d'organisation local.

2.3. MISES A JOUR DU CODE DE POINTAGE

Les documents officiels peuvent être téléchargés sur le site Internet de la POSA ou demandés à l'organisateur local.

2.3.1. Soumission de nouveaux éléments

La classification de nouveaux éléments de difficulté ne peut être faite que par le comité technique de POSA Pole Sport. Les demandes doivent être envoyées au Secrétaire de POSA par email à contact@posaworld.org

Merci de noter : Avec l'entrée en vigueur du Code de Pointage 2026, les athlètes auront les opportunités suivantes pour soumettre de nouveaux mouvements :

1- Les athlètes participant (et donc qualifiés) au Championnat continental (Européen, Pan American, etc.) et au Championnat du Monde peuvent soumettre de nouveaux éléments comme spécifié ci-dessous

2- Les athlètes qui ne sont pas qualifiés pour le Championnat continental et/ou Mondial peuvent soumettre leurs nouveaux éléments dans la période du 1^{er} juin au 1^{er} septembre 2026.

Il n'est plus possible de soumettre de nouveaux éléments lors d'un Championnat national.

Les éléments de difficulté soumis à l'évaluation doivent :

- avoir une description écrite
- être filmé sous deux angles de caméra, de face et de côté

Cependant, à partir du 1er janvier 2022, les athlètes pourront déclarer dans leur **Feuille de calcul des difficultés**, le nouvel élément qu'ils veulent soumettre.

Ils devront tout de même :

1. Envoyer le nouvel élément à la fédération internationale
2. Soumettre, ou faire soumettre par son entraîneur, une demande écrite, au moins 24 heures avant le début des répétitions sur scène, au Superviseur, ou au Juge en Chef, pour une estimation de la difficulté du nouvel élément.
3. Insérer le nouvel élément dans la feuille de difficulté avec la valeur correspondante.

L'athlète a le droit de :

- Recevoir par écrit, dans un délai raisonnable avant le début de la compétition, la valeur attribuée à un nouveau saut ou élément soumis à l'évaluation.

Dans tous les cas, la valeur du nouvel élément sera validée directement par la fédération internationale, compte tenu de la valeur qui lui a été attribuée lors de la compétition.

Les éléments acceptés seront ajoutés à la prochaine version du code de points et les vidéos seront téléchargées

dans les archives vidéo de POSA.

Cette possibilité est un usage répandu en gymnastique ou patinage, mais est une nouveauté en Pole Sport, ce qui rend le travail du Juge en Chef et de l'ensemble des juges, beaucoup plus difficile puisqu'ils doivent être capables d'évaluer l'élément en séance et de le valoriser.

Analysons comment les athlètes doivent suivre pour présenter le nouvel élément.

Dans un premier temps, il est nécessaire de rappeler que l'ancienne méthode est toujours applicable, c'est-à-dire l'envoi par chaque athlète de l'élément directement à la fédération internationale.

La nouvelle méthode est un raccourci permettant à l'athlète d'obtenir la reconnaissance de l'élément immédiatement, sans devoir attendre la mise à jour annuelle de l'Annexe ou une nouvelle édition du COP.

Ce que les athlètes doivent faire ?

Ils devront :

1- Envoyer dix jours avant la compétition, le nouveau mouvement à la fédération internationale avec la demande de présenter le nouvel élément lors de la prochaine compétition (nationale ou internationale), à ce moment-là la POSA transmettra la vidéo au juge en chef et aux juges des niveaux de difficulté de cette compétition.

2- Soumettre, ou faire soumettre par votre entraîneur, une demande écrite sur papier libre, au moins 24 heures avant le début des répétitions, au Superviseur, ou au Juge en Chef, pour déterminer la valeur de difficulté d'un nouvel élément, et si nécessaire, montrer le nouveau mouvement au jury.

3- Inscrire le nouvel élément sur la feuille de calcul de difficultés avec la valeur

indiquée. L'athlète a le droit de :

- recevoir par écrit, dans un délai raisonnable avant le début de la compétition, la valeur attribuée au nouvel élément soumis à l'évaluation.

A ce moment-là, l'athlète peut définitivement et officiellement inscrire le nouveau mouvement, dans la feuille de difficultés, et ainsi avoir le nouvel élément, dans le compte total de difficulté.

Obligations du juge en chef et des juges des niveaux de difficulté

À ce stade, le rôle du juge en chef, assisté des deux juges de niveaux de difficulté, est fondamental, car ce sont eux qui doivent analyser le nouveau mouvement de plusieurs points de vue, pour attribuer une note correcte.

1- Placer l'élément dans l'un des quatre groupes (ne pas oublier pas que le groupe E n'a pas d'éléments propres).

Il s'agit certainement de la tâche la plus facile, puisque l'athlète, en général, a déjà placé, de façon indépendante, le mouvement dans l'un des groupes prévus par le code.

Parfois, cependant, certains athlètes ont tendance à faire des confusions, en particulier entre des éléments qui pourraient être soit dans le groupe B, soit dans le groupe C ou D.

2- Analyser le mouvement d'un point de vue biomécanique pour déterminer sa difficulté.

Dans ce cas, les juges devront comprendre quelle est la difficulté de cet élément et surtout, s'il s'agit d'une variation d'un mouvement déjà codifié.

S'il s'agit d'une variation, ils devront déterminer si cette innovation augmente ou diminue la difficulté du mouvement original.

Il est donc fondamental de connaître la valeur du mouvement original afin de déterminer la valeur du nouvel élément.

Si, par contre, le mouvement est complètement nouveau, ils n'auront qu'à l'analyser d'un point de vue biomécanique.

3- Reconnaître la "matrice" du nouvel élément, c'est-à-dire savoir s'il fait partie d'une "famille" d'éléments (d'un des groupes du COP) pour déterminer sa valeur.

Il est essentiel de pouvoir reconnaître la "famille" d'où est tiré cet élément, c'est-à-dire s'il existe des éléments similaires dans le COP (ou avec le même principe biomécanique) que le nouvel élément.

Par exemple, lorsque la Planche Guseva a été présentée, nous avons immédiatement vérifié la valeur du mouvement qui lui ressemble le plus, c'est-à-dire le Tabletop.

Ce n'est qu'après avoir vérifié la valeur de ce dernier qu'il a été possible d'attribuer la valeur de la « Guseva Plank », qui est ainsi entrée dans la famille Tabletop.

Ce fut le cas pour de nombreux "Reverse Grabs" qui furent progressivement insérés dans le groupe C.

Par conséquent, savoir comment identifier la "matrice" du nouvel élément vous aidera beaucoup à lui attribuer une valeur.

Cas particuliers, c'est-à-dire attribution de valeurs avec réserve momentanée

Il peut arriver que l'athlète présente un mouvement avec un contenu technique très élevé, qui pourrait peut-être obtenir un score plus élevé que celui autorisé pour la catégorie de l'athlète.

Exemple A :

- Un athlète Junior A présente un mouvement auquel le juge en chef et les deux juges de niveaux de difficulté ne peuvent faire autrement que d'attribuer le maximum autorisé par notre Code, c'est-à-dire 1,0.
- Cependant, cet athlète, selon le règlement, a déjà un élément déclaré dans sa feuille de calcul de difficulté, de la même valeur et donc, comme le prévoit le COP, il ne peut pas déclarer plus d'un élément.

Que se passe-t-il dans ce cas ?

Ce qui se passe, c'est que pour cette compétition, le nouvel élément aura la valeur maximale autorisée par le COP pour la catégorie de l'athlète, soit dans ce cas précis, 0,7, mais dans le COP, il sera inscrit ultérieurement avec la valeur exacte attribuée par le jury lors de l'évaluation.

Évidemment, cet exemple est configuré pour toutes les catégories qui ont des restrictions spécifiques dans la déclaration des éléments, à savoir :

- Benjamins
- Junior A
- Junior B
- Master+40

et évidemment toutes les catégories Amateur (oui : même un athlète amateur peut soumettre de nouveaux éléments).

Exemple B :

- L'athlète soumet un mouvement qui ne peut pas être inscrit dans le COP (donc ne peut pas être reconnu) en raison du manque de possibilité d'attribuer des exigences minimales.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que l'athlète a présenté un mouvement auquel on ne peut pas attribuer une exigence appropriée pour le groupe dans lequel il devrait être placé.

Par exemple, s'il n'est pas possible de déterminer une ouverture correcte des jambes (160° ou 180°), ou s'il n'est pas possible de déterminer une exigence de parallélisme par rapport au sol ou à la pôle, en bref, si l'élément ne peut être placé dans aucun groupe du code par manque d'exigences identifiables.

Il arrive souvent que les athlètes "échangent" un beau mouvement qui ne peut avoir qu'une valeur purement artistique, avec un mouvement à coder.

Que se passe-t-il dans un tel cas ?

Dans ce cas, la situation est un peu plus délicate, car l'athlète, vraisemblablement, a déjà inclus dans sa routine, le mouvement en question, certain qu'il sera accepté et donc certain de pouvoir obtenir une bonne évaluation de l'élément pour le score total des difficultés.

Le jury doit alors agir de la manière suivante :

A- Communiquer à l'athlète que ce mouvement ne peut pas être inséré, en lui demandant s'il a un élément de réserve à insérer à sa place sans bouleverser la chorégraphie.

B- Si la réponse est positive, c'est-à-dire si l'athlète peut insérer un autre mouvement du Code, il n'y aura pas besoin d'une reconnaissance (même momentanée) du mouvement ; mais si au contraire l'athlète n'a pas d'alternative, le Jury devra attribuer à l'élément la valeur minimale prévue pour la déclaration des éléments de la catégorie de l'athlète.

Par exemple, si l'athlète est un Senior Elite une valeur de 0,3 sera attribuée à l'élément, qui est le minimum autorisé pour cette catégorie.

Attention : l'attribution de cette valeur ne sera que temporaire et limitée à cette compétition, après cette compétition, elle n'aura aucune valeur et ne sera pas incluse dans le COP.

Exemple C :

- L'athlète exécute le nouveau mouvement pendant la compétition, mais contrairement à la vidéo soumise et à ce qu'il a fait pendant les répétitions sur scène, il/elle manque l'élément, donc la valeur qui a été précédemment attribuée, ne peut pas être attribuée pendant la routine.

Que se passe-t-il dans un cas comme celui-ci ?

Dans ce cas, les juges reconnaîtront que l'élément a été testé ; par conséquent, il fera partie d'un des groupes de notre COP et il sera inséré dans le Code, mais évidemment ils ne pourront pas donner l'élément comme correctement exécuté dans cette compétition (donc dans la feuille de difficulté il sera noté zéro), évidemment ils communiqueront à la fédération internationale que le nouveau mouvement a été montré avant la compétition, mais que le résultat pendant la compétition n'a pas été positif.

Dans ce cas, la valeur hypothétique attribuée à l'élément sera communiquée à la POSA avec réserve.

Après la compétition : obligations du juge en chef et des juges de niveaux de difficulté

Après la compétition, le juge en chef devra envoyer à la fédération internationale, un document compilé (qu'il a lui-même reçu de la POSA), dans lequel il doit être inscrit :

A- Une description technique de l'élément (ou des éléments) ainsi que le nom de l'athlète (ou des athlètes) qui l'a soumis.

B- Les exigences minimales (qui peuvent être augmentées ou diminuées par le comité technique).

C- La valeur attribuée au nouveau mouvement

D- Préciser si la valeur a été attribuée avec réserve et la raison de cette réserve.

E- Le résultat du mouvement dans la compétition (s'il a été exécuté correctement).

F- Le lieu et la date de la compétition à laquelle il a été présenté.

3. SPORTS AÉRIENS

Enchaînement sportif aérien, exécuté sur une musique avec des composantes chorégraphiques et artistiques, exigeant force physique, souplesse, dextérité et coordination sur les agrès aériens : pole, tissu, cerceau

Athlète aérien - un artiste qui exécute une chorégraphie aérienne.

- **POLE SPORT**

Les programmes sur des barres signifient la capacité d'exécuter un ensemble de mouvements de haut niveau technique sur des barres statiques et en spin (c'est-à-dire des figures en rotation sur des barres statiques et en spin, des éléments dynamiques, des mouvements démontrant la force et la souplesse). Les programmes sont exécutés sur un programme musical comportant des éléments chorégraphiques et artistiques.

- **TISSUS**

Les programmes sur tissu signifient la capacité d'exécuter un ensemble de mouvements sur tissu de haut niveau technique (éléments dynamiques et d'équilibre, mouvements démontrant force et souplesse). Les programmes sont exécutés sur un programme musical comportant des éléments chorégraphiques et artistiques.

- **CERCEAU**

Les programmes sur cerceau signifient la capacité d'exécuter un ensemble de mouvements de haut niveau technique sur cerceau (éléments dynamiques et d'équilibre, mouvements démontrant force et souplesse). Les programmes sont exécutés sur un programme musical comportant des éléments chorégraphiques et artistiques.

3.1.1. **Composition d'un programme de compétition**

3.1.1.1. **DURÉE DU PROGRAMME**

Dans toutes les catégories amateurs et para-pole, la durée du programme est de 3:20 à 3:30 minutes. Dans la division élite, la durée est de 3:20 à 3:30 pour les juniors et de 3:50 à 4:00 pour les Seniors et les Masters. Toute musique dont la durée ne respecte pas les exigences sera pénalisée par le Juge en Chef.

Le premier son de la musique indique le début du programme ; le dernier son de la musique indique la fin du programme.

Catégorie	Amateur	Elite	Para-pole
Benjamin, Junior A, Junior B	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30
Seniors, Masters	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00	3:20 – 3:30

3.1.1.2. **CHOIX DE LA MUSIQUE**

La musique peut être choisie dans n'importe quel style et peut contenir des paroles. Un ou plusieurs morceaux peuvent être mélangés. La musique originale et les effets sonores sont autorisés. L'enregistrement doit répondre aux normes professionnelles en matière de rendu sonore

Il est interdit d'utiliser des paroles à caractère sexuel, violent, politique ou tout autre contenu offensant. Toute musique violant ces exigences entraînera une pénalité pour l'athlète de la part du Juge en Chef.

La musique doit être envoyée à l'adresse e-mail indiquée dans le cahier des charges officiel, en fonction de la date limite. Les fichiers doivent être envoyés au format MP3. Le(s) titre(s), l'artiste(s) et le(s) compositeur(s) doivent également être envoyés avec votre fichier musical à l'organisateur de la compétition.

3.2. LA HIERARCHIE DES REGIONS

La POSA reconnaît la hiérarchie suivante des régions :

- Les Championnats du monde
- Les Championnats Intercontinentaux
- Les Championnats continentaux
- Les Championnats nationaux
- Les Compétitions régionales (telles que les qualifications pour le championnat national)
- Les Compétitions locales

Dans les compétitions de niveau national, ainsi que dans les compétitions amateurs, des règles de compétition modifiées peuvent être conçues de manière appropriée par les autorités techniques nationales et ces règles modifiées auront la priorité sur le code de pointage.

REMARQUE : Le Championnat du Monde de Pole Sport est réservé exclusivement aux catégories Elite. Sauf communications différentes de la Fédération Internationale. Toute modification pour le championnat du monde de sport aérien sera communiquée directement par la POSA.

3.3. LES SAISONS DE COMPETITION

La saison de compétition de POSA commence le 1er janvier et se termine avec les Championnats du monde Aérien & Pole Sport fin novembre ou décembre. Tout type de changement sera communiqué par la POSA.

3.4. CATEGORIES

Dans toutes les compétitions POSA, les athlètes sont répartis en catégories en fonction de leur âge et de leur sexe. L'âge est déterminé sur la base de l'année de naissance.

L'athlète inscrit dans la mauvaise catégorie sera disqualifié par le juge principal.

En double, les deux athlètes doivent être de la même catégorie, et ils peuvent être de même sexe, ou de sexe différent. Seulement dans les doubles Juniors Mixtes les athlètes doivent être de catégories différentes : l'un d'eux est Junior A (10-14) et l'autre Junior B (15-17). L'athlète peut participer en individuel et en double dans la même compétition.

Catégories par tranches d'âge établies pour l'année de compétition 2025 :

Catégorie	Année de naissance	Age
Benjamin (Solo / double / trio)	2017-2020	6-9 ans
Junior A (Homme / Femme / double / trio)	2012-2016	10-14 ans
Junior B (Homme / Femme / Double / trio)	2009-2011	15-17 ans
Adulte (Femme/ Double)	2008 ou avant	+ 18 ans
Adulte (Homme)(*)	2010 ou avant	+ 16 ans
Masters 40+ (Homme / Femme)	1985 ou avant6	+ 40 ans
Masters 50+ (Homme / Femme)	1976 ou avant	+ 50 ans
Trios *** (mixte : 3 hommes ou 3 femmes, 2 hommes et une femme ou 2 femmes et un homme)	2011 ou avant	+ 15 ans
Duos Adultes mixte **	2009-2011 et 2008 ou avant	15-17 ans et + 18 ans

Note : Les athlètes de plus de 40 ans peuvent participer à la catégorie senior à condition que leur niveau technique soit suffisant.

(*) : Cette catégorie est expérimentale et donne l'opportunité aux compétiteurs hommes, dès l'âge de 16 ans, de

concourir dans la catégorie Adulte s'ils le souhaitent. Un compétiteur homme qui a passé 16 ans et qui désire concourir dans sa propre catégorie Junior B Homme peut le faire. Le passage à la catégorie Adulte Homme n'est pas obligatoire avant l'âge de 18ans. Cette nouvelle catégorie est uniquement pour les Elites, dans la section Amateurs, les hommes âgés de 16 à 17 ans doivent concourir dans la catégorie junior B Amateur.

**Cette catégorie consiste en 1 athlète Junior B (entre 15 et 17 ans)et 1 athlète adulte (+ de 18 ans).

***Dans la catégorie Adultes Trios seulement un athlète sur les trois peut avoir entre 15 et 17 ans,les deux autres athlètes doivent avoir 18 ans ou plus.Nous tenons à souligner que la catégorie Adulte Trio peut également concerner des athlètes de +40 ans et +50 ans (comme en Doubles).

Note : Une catégorie Benjamin mixte individuelle ne peut être organisée que dans les **compétitions de niveau national, sauf dispositions différentes émises directement par la Fédération internationale.**

3.4.1. Sécurité dans les catégories juniors

3.4.1.1. TUTEUR LÉGAL

Tous les athlètes de moins de 18 ans doivent avoir un parent/tuteur légal présent aux compétitions. Si le parent/tuteur légal ne peut pas être présent, il/elle doit fournir un document certifiant qu'il/elle est sous la garde temporaire de la personne responsable (ami, membre de la famille, entraîneur ou autre membre de la délégation nationale).

3.4.1.2. UTILISATION D'UN PAREUR

- a) Des pareurs sont requis sur la scène pour chaque représentation dans la catégorie Benjamins. Dans les catégories Junior (A et B), les pareurs ne sont pas obligatoires (mais sont recommandés)
- b) Les pareurs peuvent se tenir à l'arrière de la scène pendant le spectacle et se rapprocher de l'athlète lors des mouvements à haut risque.
- c) Aucun contact ou instructions verbales ne sont autorisés pendant la performance, sauf en cas d'accident. Tout contact est sanctionné par le Juge en Chef.
- d) En cas d'accident où le pareur doit intervenir, le Juge en Chef peut soit arrêter et disqualifier la performance, soit donner une pénalité de 5 points.
- e) En cas de disqualification, une indication claire est donnée à l'athlète et la musique est arrêtée. Le pareur peut également arrêter la performance s'il le juge nécessaire.



3.5. DIVISIONS

Les divisions définissent le niveau de difficulté de la performance. Les divisions peuvent être divisées en fonction de l'expérience, du classement, des résultats des compétitions précédentes ou d'autres critères appropriés.

Les catégories ne peuvent pas être restreintes par l'âge des athlètes, leur profession, leurs antécédents sportifs ou toute autre réalisation non liée aux sports aériens ou à la pole. Les compétitions sur invitation sont autorisées, mais elles doivent être organisées dans un but purement informatif et les résultats ne sont pas acceptés dans le classement officiel ou comme autres résultats.

3.5.1. Divisions officielles

- Amateur
- Elite
- Parapole

Une compétition peut contenir une ou plusieurs divisions.

Dans les compétitions de niveau national, les divisions personnalisées (telles que semi-professionnelles) sont autorisées mais toute nouvelle division et son règlement doivent être communiqués à POSA pour examen.

3.5.1.1. ATHLETES PARAPOLE

Les athlètes ayant un handicap physique ou visuel peuvent concourir dans la division parapole. **Dans la division parapole aucun élément de difficulté n'est imposé ou évalué.**

Les athlètes doivent prouver leur handicap par un certificat médical ou une carte d'invalidité.

Critères minimums d'handicap et catégories de Parapole

- **Déficiência visuelle**
La vision est affectée par une déficiencia de la structure de l'œil, des nerfs optiques ou des voies optiques, ou du cortex visuel du système nerveux central.
- **Altération de la capacité musculaire**
Les déficiencias de cette catégorie ont en commun une force réduite générée par la contraction d'un muscle ou de groupes de muscles, comme les muscles d'un membre, d'un côté du corps ou de la moitié inférieure du corps. Les exemples d'affections incluses dans cette catégorie sont la paraplégie et la quadriplégie, la dystrophie musculaire, la post-poliomyélite et le spina-bifida.
- **Altération de l'amplitude des mouvements**
L'amplitude des mouvements d'une ou plusieurs articulations est réduite de manière systématique, par exemple en raison d'une arthrogrypose. Toutefois, l'hypermobilité des articulations, l'instabilité articulaire et les affections aiguës entraînant une réduction de l'amplitude des mouvements, comme l'arthrite, ne sont pas considérées comme des déficiencias admissibles.
- **Déficiência d'un membre**
Il y a une absence totale ou partielle d'os ou d'articulations à la suite d'un traumatisme (par exemple une amputation traumatique), d'une maladie (par exemple un cancer des os) ou d'une déficiencia congénitale des membres (par exemple une dysmélie)
- **Différence de longueur des jambes**
En raison d'une déficiencia congénitale ou d'un traumatisme, le déficit osseux se produit dans une seule jambe.
- **Petite taille**
La taille verticale est réduite en raison de dimensions anormales des os des membres supérieurs et inférieurs ou du tronc, par exemple en raison d'une achondroplasie ou d'un dysfonctionnement de l'hormone de croissance.
- **Hypertonie**
L'hypertonie est une affection marquée par une augmentation anormale de la tension musculaire et une réduction de la capacité d'étirement d'un muscle. L'hypertonie peut résulter d'une blessure, d'une maladie ou d'une affection impliquant des dommages au système nerveux central. Lorsque cette affection se manifeste chez des enfants de moins de deux ans, on parle souvent d'infirmité motrice cérébrale, mais elle peut aussi être due à une lésion cérébrale (par exemple, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme) ou à la sclérose en plaques.
- **Ataxia**
L'ataxie est un signe et un symptôme neurologique qui consiste en un manque de coordination des mouvements musculaires. Lorsque cette affection se manifeste chez des enfants de moins de deux (2) ans, on utilise souvent le terme d'infirmité motrice cérébrale, mais elle peut aussi être due à une lésion cérébrale (par exemple, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme) ou à la sclérose en plaques.
- **Athetosis**
Peut varier d'un dysfonctionnement moteur léger à grave. Elle se caractérise généralement par des mouvements déséquilibrés et involontaires et par une difficulté à maintenir une posture symétrique. Lorsque l'affection survient chez des enfants de moins de deux ans, on utilise souvent le terme d'infirmité motrice cérébrale, mais elle peut également être due à une lésion cérébrale (par exemple, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme).

4. RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Toute compétition officielle de la POSA doit suivre les exigences fixées par le Code de Pointage et les Rules & Regulations. Dans les compétitions de niveau national, ainsi que pour les compétitions amateurs, des règles de compétition modifiées peuvent être conçues de manière appropriée par les autorités techniques internationales ou nationales.

4.1. PLAN DE TRAVAIL

Tous les détails concernant le planning de la compétition, l'équipement utilisé, les procédures de qualification et autres aspects qui affectent les athlètes doivent être inclus dans le Plan De Travail de la Compétition. Le plan d'action ne doit pas être publié au plus tard quatre mois avant le début de la compétition.

4.1.1. Comité d'organisation local (LOC)

Le comité organisateur local est composé des personnes responsables de l'accueil de la compétition. Le comité organisateur est responsable de toutes les communications avec les athlètes et doit tenir à jour le programme.

Nota : Une personne qui fait partie du comité organisateur ne peut pas participer à la compétition en tant qu'athlète, juge ou entraîneur. Il ne peut y avoir de conflit d'intérêts lors d'une compétition ou d'un jugement.

4.2. CALENDRIER DE COMPETITION

Les compétitions ne doivent pas commencer avant 8 h 30 ni se terminer après 23 h 00 et l'horaire doit être publié dans le Plan de Travail.

4.2.1. Ordre de passage

- a) L'ordre de passage est déterminé par tirage au sort.
- b) Le tirage au sort aura lieu dans les deux semaines suivant la date limite de l'inscription définitive.
- c) Le tirage au sort est effectué par une personne "neutre" ou par ordinateur.
- d) Le responsable de la commission technique ou un membre désigné de la commission doit être présent lors du tirage au sort.

Nota : Lors des compétitions internationales, les fédérations nationales seront informées par le Secrétaire Général au moins un mois à l'avance de l'heure et du lieu du tirage au sort et elles auront le droit d'être présentes lors du tirage au sort.

Les médias seront informés et autorisés à envoyer des représentants et l'autorité locale, dans la zone de laquelle le tirage au sort aura lieu, sera invitée à envoyer des représentants.

4.2.2. Manquement à la présentation à l'heure sur scène

Si un concurrent **ne se présente pas sur la scène dans les 20 secondes** après avoir été appelé, une déduction de 1,0 point sera faite par le juge principal.

Si un concurrent **ne se présente pas sur la scène dans les 60 secondes** après avoir été appelé, le départ sera considéré comme un forfait. Dès l'annonce d'un tel abandon, le concurrent perd son droit de participer à la catégorie en question (il sera disqualifié).

En cas de CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES, se référer au chapitre suivant.

4.2.3. Circonstances extraordinaires

Les circonstances extraordinaires comprennent, sans s'y limiter, les situations suivantes :

- a) Une musique incorrecte est diffusée.
- b) Problèmes de musique dus à un mauvais fonctionnement de l'équipement.
- c) Perturbations dues à une défaillance générale de l'équipement - éclairage, scène, salle.
- d) L'introduction de tout objet étranger dans la zone de performance par une personne ou un moyen autre que le concurrent.
- e) Circonstances extraordinaires entraînant un abandon hors du contrôle du concurrent.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter la performance immédiatement si une circonstance extraordinaire telle que mentionnée ci-dessus se produit. Une réclamation après la fin du programme ne sera pas acceptée.

Sur décision du Juge en Chef, le compétiteur peut recommencer la chorégraphie après avoir corrigé le problème. Toutes les notes données précédemment ne seront pas prises en compte. Lorsque des situations non décrites ci-dessus peuvent survenir, elles seront résolues par un examen des faits par le Juge en Chef. La décision du Juge en Chef est définitive.

4.2.4. Période de récupération entre deux chorégraphies

Pour la santé et la sécurité des athlètes, POSA a accepté que les athlètes participant à plusieurs finales aient besoin d'un minimum de 10 minutes de récupération avant de concourir à nouveau. Ce temps de récupération correspond à un minimum de 2 performances en compétition.

Le tirage au sort sera ajusté en fonction de ce principe. Si un athlète ou un double participe à la 7e place d'une série et est tiré au sort aux positions 1-3 de la série suivante, la nouvelle position de départ sera la 4e. Si un athlète ou un double concourt en dernière position dans une série et est tiré au sort aux positions 1-4 dans la série suivante, la nouvelle position de départ sera la 5ème.

Cet ajustement, en cas de besoin, sera effectué par le Superviseur et une fois les athlètes qualifiés déterminés, un tirage au sort et une liste de départ ajustés seront fournis par le Juge Chronométrateur. Ce principe s'applique à toutes les séries et la finale.

4.2.5. Résultats

- a) Après chaque routine, les notes totales (notes A, E et D), les pénalités, la note finale et le rang doivent être communiqués au public. Les athlètes reçoivent également les feuilles de calcul des pénalités et les notes du juge.
- b) Après la phase de qualification, chaque fédération participante doit recevoir une copie complète des résultats, ils seront publiés sur le site de la fédération internationale.
- c) A la fin de la compétition, les athlètes peuvent demander un retour des juges en chef et ils peuvent voir les Feuilles de calcul de la difficulté. **A la discrétion du Juge en Chef, ils peuvent voir les feuilles d'évaluation pour l'artistique et l'exécution mais ne peuvent photographier ces feuilles. Toute effraction à cette règle sera punie par le comité éthique de la POSA, considérant ceci comme un « manque de respect vis à vis du Jury et du Juge en Chef ».**
- d) Ce retour doit être demandé immédiatement après la compétition, dans le lieu même de l'évènement. Toutefois, l'athlète peut aussi en faire la demande par courriel, adressé au juge en chef, au plus tard une semaine après la compétition. Aucun retour ne peut être demandé au-delà de cette période.

4.2.6. Annulation

- a) Les athlètes ne peuvent annuler leur participation qu'un maximum de 15 jours ouvrables avant la compétition. Les exceptions comprennent les raisons médicales et les urgences pour lesquelles la documentation médicale et la preuve du billet de voyage doivent être fournies au comité organisateur et à POSA pour être confirmées au moins un jour avant la compétition.
- b) Les athlètes qui ne se présentent pas le jour de l'inscription en raison d'une urgence disposeront d'un maximum de sept jours après la fin de la compétition pour fournir les preuves nécessaires.
- c) Dans le cas où un athlète ne se présente pas à l'enregistrement sans raison légitime, l'athlète sera banni de toutes les compétitions reconnues par POSA pour une période d'un an. Les noms des athlètes bannis seront publiés sur <http://www.posaworld.org>.

4.2.7. Répétition générale

Tous les athlètes doivent avoir la possibilité d'effectuer une répétition générale sur le lieu de la compétition avec le revêtement de sol et les équipements sportifs mis à disposition. L'accès à la scène (podium) est donné selon un planning établi par le comité d'organisation et approuvé par le comité technique de POSA.

4.3. INSTALLATIONS

4.3.1. Vestiaires

Les hommes et les femmes doivent disposer de vestiaires séparés avec des toilettes distinctes de celles utilisées par les juges et les spectateurs.

Des salles et des toilettes sans obstacle doivent être prévues pour les personnes ayant un handicap.

4.3.2. Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement désignée doit être reliée aux vestiaires et ne doit être utilisée que par les athlètes et leurs entraîneurs.

4.3.3. Zone d'attente

Une zone désignée reliée au podium est appelée "zone d'attente". Elle ne doit être utilisée que par les athlètes et leurs entraîneurs des deux prochains départs. Il est interdit à toute autre personne d'utiliser cette zone.

4.3.4. Scène et sol

La scène / podium doit avoir une dimension minimale de 8 m x 8 m et maximale de 10 m x 10 m. Le sol de la compétition doit être en bois ou en linoléum.

- a) Si la compétition se déroule dans une salle de sport, le podium sur lequel se déroule la compétition peut avoir une hauteur de 80 à 100 cm et être fermé à l'arrière par une toile de fond.
- b) Si la compétition se déroule dans un théâtre, un amphithéâtre ou toute autre structure adaptée au bon déroulement de la compétition, la scène doit avoir les mêmes dimensions minimales que celles requises pour une compétition organisée dans une enceinte sportive.

Les lumières doivent être fixes, claires, blanches et/ou bleues, pour permettre la meilleure vue des Juges. Les lumières stroboscopiques ne sont pas autorisées dans les compétitions POSA.

4.3.5. Barre de compétition

- a) Hauteur : 4 mètres.
- b) Diamètre : 45 mm.
- c) La distance entre les barres est de 3 mètres.
- d) Revêtement : chrome ou acier inoxydable (exclusivement sans nickel).
- e) La barre statique doit **toujours** être placée du côté gauche de la scène du point de vue du public et la barre en spin du côté droit.
- f) Dans les compétitions de niveau national, les organisateurs locaux peuvent utiliser d'autres revêtements, diamètres, ou des barres plus courtes si nécessaire. Les matériaux et les dimensions choisis doivent être publiés dans le programme.

4.3.5.1. Poles sur Podium

Les poles sur podiums ne sont autorisées que pour les compétitions locales. Elles ne peuvent pas être utilisées dans les championnats nationaux ou internationaux ou dans toute autre compétition qualificative pour les compétitions internationales.



Nota : La scène doit être fermée de tous les côtés et les pieds, ou toute autre structure de soutien, ne doivent pas être visibles.

4.3.6. **Montage**

La structure des podiums peut avoir n'importe quelle forme : rectangulaire, carrée, pyramidale, etc. mais elle doit être bien ancrée au sol pour ne pas osciller. POSA recommande d'utiliser le dispositif pyramidal avec une grande base.

Dans toute compétition sous le contrôle de la POSA, chaque organisation/fédération doit obtenir le certificat d'un ingénieur (local), qui atteste de la conformité de la structure (gréement). Habituellement, la société qui fournit les barres à l'organisation est également en mesure d'obtenir le certificat de l'ingénieur.

5. RÉGLEMENTATION POUR LES ATHLÈTES

5.1. **GÉNÉRALITÉS**

L'athlète a le droit :

- a) d'avoir leur prestation jugée correctement, équitablement et conformément aux stipulations du règlement.
- b) d'avoir leur score affiché publiquement immédiatement après leur performance ou conformément aux règlements spécifiques régissant cette compétition.
- c) de recommencer l'intégralité de leur prestation (sans déduction) avec l'approbation du juge principal si l'exercice a été interrompu pour des raisons indépendantes de sa volonté ou de sa responsabilité.

Nota : Un athlète peut recommencer intégralement le programme à la fin de la compétition ou, s'il est le dernier athlète de la compétition, à un moment laissé à la discrétion du Juge en Chef

- d) Recevoir, par l'intermédiaire de leur responsable de délégation, les résultats définitifs, indiquant tous les scores obtenus lors de la compétition.
- e) Recevoir des informations pertinentes sur les poles, cerceau et tissus ainsi que sur la scène utilisée lors de la compétition au moins deux mois avant la compétition.
- f) Essayer les barres et la scène/ podium de la compétition sur le site avant la compétition.
- g) Nettoyer, ou faire nettoyer par leur entraîneur ou leurs collègues, les barres de compétition avant leur performance, en utilisant les **produits de nettoyage fournis par l'organisateur**.
- h) Appliquer les produits grippants uniquement sur les mains, les pieds et le corps. Tous les grips doivent être appliqués sur la peau et la peau seulement et pas directement sur la barre. Les gants de grip ne peuvent être utilisés qu'avec une attestation médicale.

Remarque : tous les athlètes souhaitant utiliser des gants de protection doivent produire une attestation écrite de leur médecin confirmant qu'ils souffrent d'hyperhidrose (mains moites) ou d'une affection similaire.

Remarque : les Gorilla Grips, la Colophane, le stickum, le dance pitch ou toute forme de produits de grip en aérosol qui pourraient affecter les performances des autres athlètes ou provoquer des allergies ne sont pas autorisés. L'athlète doit informer l'organisateur de toute solution de grip nouvelle ou non conventionnelle à l'avance, afin qu'elle puisse être testée et approuvée. Tout est également spécifié dans **Rules & Regulations**.

5.2. RESPONSABILITÉ DES ATHLÈTES

- a) Connaître le règlement et se comporter en conséquence.
- b) Les athlètes de moins de 18 ans doivent avoir un tuteur approuvé (parent/représentant légal autorisé/entraîneur) ayant le pouvoir de signature.
- c) Fournir des informations sur leur identité sexuelle et leur âge légal. Une copie de leur certificat de naissance doit être présentée sur demande.
- d) Se munir d'une assurance maladie et de documents d'identité pour la compétition.
- e) Être entièrement responsable de leur état de santé personnel et de leur capacité à concourir. Pour éviter les blessures, tous les athlètes ne doivent pas entreprendre des éléments dans lesquels ils ne sont pas pleinement confiants et sûrs.
- f) Être en forme, en bonne santé et ne pas avoir connaissance d'être enceinte. Sur demande, il peut être demandé à l'athlète de produire des documents émanant d'un médecin pour confirmer son état de santé et sa condition physique. Toutes les informations seront traitées de manière confidentielle.
- g) Signer le programme antidopage POSA avec la WHEA au moins trois mois avant la compétition (Il est conseillé de le signer chaque année en janvier, afin d'être " couvert " par le programme pour toute l'année).
- h) Porter le survêtement national officiel pendant la compétition.
- i) Se présenter sur la scène à l'heure annoncée.

5.3. ANTI-DOPAGE

Les règles antidopage de POSA suivent le programme antidopage de la World Heavy Events Association (WHEA).

L'athlète doit signer un contrat antidopage avec WHEA dans un délai minimum de 3 mois avant la première compétition internationale. À partir de 2019, cette règle sera également appliquée pour toutes les compétitions nationales et régionales.

Avec ce contrat, l'athlète s'engage à respecter le programme antidopage et les règles qu'il comprend (par exemple le CODE de l'AMA et les règlements nationaux antidopage). Le contrat place l'athlète sous surveillance antidopage, et il/elle peut être contrôlé(e) lors des compétitions et de la saison sportive sans préavis par les responsables de l'AMA dans chaque pays. Toutes les fédérations, les athlètes, les entraîneurs et les organisateurs peuvent consulter le règlement antidopage POSA.

De plus amples informations sur l'AMA et l'AMEH sont disponibles sur <https://www.posaworld.org/anti-doping> et <https://www.wada-ama.org>

5.4. NATIONALITÉ

Les athlètes ne peuvent représenter qu'un pays dont ils ont la citoyenneté et/ou la résidence permanente (minimum de 90 jours de résidence). Dans le cas d'une double citoyenneté, l'athlète peut représenter l'un ou l'autre, à son choix. Cependant, après avoir représenté un pays dans les championnats internationaux, intercontinentaux ou nationaux reconnus par POSA, il/elle ne peut pas représenter un autre pays.

Les athlètes qui souhaitent changer de pays de représentation doivent prévoir une année de compétition avant le changement. Les changements de nationalité sont traités par le comité exécutif de POSA.

5.5. CODE VESTIMENTAIRE

Une apparence propre et sportive correcte est toujours obligatoire. Les vêtements qui ne respectent pas le code vestimentaire seront pénalisés par le Juge en Chef.

5.5.1. Tenue de sport officielle

Les délégations nationales doivent s'assurer que tous leurs athlètes **ont un survêtement national officiel assorti**, conformément aux exigences suivantes :

- Les survêtements doivent comprendre un pantalon (les leggings sont autorisés sur scène), un t-shirt ou un débardeur et une veste de la couleur et du motif de votre choix.
- Les survêtements doivent porter le nom et/ou le logo du drapeau de la nation représentée par la délégation. Le nom du pays doit être écrit sur le survêtement et le t-shirt/ débardeur.
- Un logo de sponsor individuel peut être porté sur la veste et jusqu'à dix (10) logos de sponsors peuvent être portés sur le t-shirt/ débardeur. La taille des logos ne peut être supérieure à 10x10cm.
- Les logos des fédérations nationales peuvent être portés. La taille du logo ne peut pas être supérieure à 10x10cm.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le règlement officiel de la POSA Rules & Regulations

Lors des compétitions internationales POSA Aérien, l'athlète doit porter son survêtement national officiel lors des cérémonies d'ouverture et de clôture et une tenue de compétition pour les cérémonies de remise des médailles.

5.5.1.1. ATHLÈTES SANS DÉLÉGATION NATIONALE

Si l'athlète ne fait pas partie d'une délégation nationale officielle, il peut porter un pantalon noir, un t-shirt ou un débardeur blanc et une veste noire.

5.5.2. Tenue de compétition

5.5.2.1. VÊTEMENTS FÉMININS (POLE)

- Les femmes doivent porter un costume une ou deux pièces.
- Le décolleté ne doit pas descendre plus bas que la moitié du sternum.
- La coupe du haut des jambes ne doit pas dépasser la taille et la couture extérieure doit passer par la hauteur de la crête iliaque (correspond à la partie supérieure de l'os coxal).
- Le costume peut être ouvert des deux côtés, cette ouverture peut atteindre les hanches, sans les dépasser.
- Le costume doit couvrir toutes les parties intimes (poitrine, aine et fesses).



5.5.2.2. VÊTEMENT MASCULINS (POLE)

- Les hommes peuvent porter un ensemble, un justaucorps, des leggings 3/4 ou des shorts. Les gaines sont recommandées.
- Les débardeurs et les t-shirts sont autorisés.
- La tenue peut avoir une coupe ouverte sur les côtés, devant et/ou derrière.
- L'emmanchure peut être coupée sous les omoplates.
- La tenue doit couvrir toutes les parties intimes (aine et fesses).



5.5.2.3. EMBLÈME ET PUBLICITÉ NATIONAUX

Pendant les compétitions, l'athlète doit porter un emblème national sur son uniforme.

- f) L'emblème doit avoir un diamètre compris entre 2 cm x 4 cm et 4 cm x 8 cm
- g) L'emblème ne peut être cousu que :
 - sur le devant du costume,
 - à la hanche ou sur le haut du costume (poitrine ou épaule). **Tout endroit autre que les espaces éligibles du costume sera pénalisé par le juge en chef de 3 points (tenue incorrecte).**
- h) L'emblème doit être clairement visible et facilement séparable du tissu et des ornements.
- i) Aucun logo publicitaire ou identifiant de parrainage n'est autorisé sur la tenue de compétition.
- j) Les logos publicitaires ou de sponsors sont autorisés sur le survêtement national uniquement.

5.5.2.4. CHEVEUX, MAQUILLAGE ET AUTRES RESTRICTIONS

- f) Les cheveux doivent être attachés serrés sur la tête, la natte ou la queue de cheval sont autorisées, mais leur longueur ne doit pas dépasser les épaules. Le visage doit être clairement visible sans aucun élément perturbateur.
- g) Les concurrents ne peuvent porter aucune sorte de chaussures ; seuls les pieds nus sont autorisés.
- h) Le maquillage peut être utilisé aussi bien par les hommes que par les femmes, mais avec parcimonie, le visage doit être visible, le maquillage ne peut pas couvrir complètement le visage, mais il doit être limité à la zone des yeux et à la partie supérieure des joues.
- i) Les éléments détachés et supplémentaires à la tenue ne sont pas autorisés. Les strass, paillettes et autres types d'embellissements cousus ou collés peuvent être attachés à la tenue.
- j) Le port de bijoux ou de piercings est interdit.
- k) Les costumes et/ou les sous-vêtements endommagés ou déchirés ne doivent pas être montrés pendant une représentation.
- l) L'emblème officiel du pays doit être porté dans toutes les compétitions internationales.
- m) Le cuir, le latex, le plastique ou le caoutchouc ne sont pas des matériaux appropriés pour les vêtements. La tenue doit être en matière non transparente dans les parties intimes (poitrine, aine et fesses).
- n) Les maillots de bain ou les bikinis ne sont pas autorisés.
- o) Les vêtements représentant la guerre, la violence ou des thèmes religieux sont interdits.
- p) La peinture corporelle n'est pas autorisée.

5.6. SERMENT DES ATHLÈTES

"Au nom de tous les concurrents, je promets que nous participerons à ces Championnats du monde (ou à toute autre manifestation officielle de la POSA), en respectant et en nous soumettant aux règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogue, dans un esprit de véritable sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes."

6. RÈGLEMENT POUR LES ENTRAÎNEURS

Dans le cas où un athlète n'a pas d'entraîneur ou d'autre représentant tel qu'un parent ou un tuteur, les devoirs et responsabilités de l'entraîneur incombent à l'athlète lui-même.

L'entraîneur a le droit de :

- a) Assister l'athlète pendant la compétition et accéder aux vestiaires, à l'échauffement et à la zone d'attente.
- b) Agir comme pareur pour les athlètes juniors pendant leur performance.
- c) Recevoir les scores des athlètes après la performance.

6.1. RESPONSABILITÉS POUR LES ENTRAÎNEURS

- a) Connaître le règlement et le code de conduite et se comporter en conséquence.
- b) Porter le survêtement national officiel pendant la compétition.

Nota : Une personne qui a une interdiction en cours de la part de l'AMA ou de la WHEA ne peut pas agir en tant qu'entraîneur.

7. REGLEMENTS POUR LES DELEGATIONS NATIONALES

Dans le cas où un athlète ne fait pas partie de la délégation nationale, les devoirs et responsabilités de la délégation incombent à l'athlète lui-même ou à son représentant tel que l'entraîneur, le parent ou le tuteur.

Les délégations nationales ont le droit de

- a) Faire en sorte que les athlètes représentent leur pays dans les compétitions internationales.
- b) D'enquêter sur les scores de performance d'un athlète lorsque le Superviseur est présent à la compétition.

7.1. RESPONSABILITÉS DES DÉLÉGATIONS NATIONALES

- a) Tous les membres de la délégation doivent agir de manière professionnelle pendant l'événement. Toute plainte contre la POSA ou l'organisateur de la compétition doit être faite par courriel.
- b) S'assurer que toute la délégation porte un survêtement national assorti (y compris les entraîneurs et les tuteurs)

8. CALCUL DE LA NOTE

Les programmes sont notés suivant 3 domaines : l'artistique, l'exécution et la difficulté du programme.

8.1. COMPOSITION DU JURY

Pour la POSA, le devoir des juges est d'agir de manière impartiale dans les compétitions de Pole Sport & Aerial. Ce devoir implique l'obligation d'agir avec précision, équité et objectivité, en faisant preuve d'un sens primordial de l'intégrité.

Selon le niveau de la compétition, le jury peut être composé de cinq à treize juges. Il devrait toujours y avoir, si possible, au moins cinq juges artistiques et cinq juges d'exécution, afin que les notes puissent être calculées comme une moyenne où la valeur la plus élevée et la plus basse sont ignorées.

8.1.1. Juges artistiques (« A-J »)

- a) Ils attribueront des points sur les mouvements et combinaisons dynamiques, le sens artistique et le niveau de difficulté de tous les mouvements exécutés dans la routine.
- b) Peut accorder jusqu'à 70 points.

8.1.2. Juge chargé des pénalités (« E-J »)

- Ils déduiront des points sur les aspects techniques de tous les mouvements exécutés, y compris les lignes correctes, les chutes et bien plus encore.
- Ils peuvent déduire jusqu'à 75 points.

8.1.3. Juges des niveaux de difficulté (« D-J »)

- Ils confirment que les mouvements de difficulté et les bonus ont été exécutés conformément aux exigences minimales.
- Ils déduiront si un mouvement de difficulté n'a pas été tenté.
- Ils déduiront si les mouvements de difficulté ont été exécutés dans un ordre incorrect.

8.1.4. Juge en chef

Le juge en chef est chargé de superviser tous les juges.

Le juge en chef devra,

- Travailler avec les juges pour s'assurer que leur travail se déroule de la manière la plus efficace et la plus impartiale possible
- Travailler avec le scrutateur afin de s'assurer que les scores sont correctement saisis.

Le juge en chef est chargé de répondre à toutes les questions posées par les juges, les entraîneurs et les membres du public, le cas échéant.

8.2. SUPERVISEUR

Le superviseur est chargé de contrôler le travail de tous les juges et du juge en chef conformément au règlement et de garantir une publication correcte des notes finales. Il enregistre les écarts des notes des juges. En cas d'écarts répétés, le superviseur a le droit d'avertir et de remplacer un juge.

Les violations des instructions du superviseur ou du juge en chef peuvent entraîner des sanctions, telles que déclarées par le président de la POSA et le coordinateur international des juges.

Le rôle de superviseur est obligatoire **uniquement** lors des compétitions internationales.

8.3. EXEMPLE DE CALCUL DE LA NOTE FINALE

Note artistique	39 points
Note d'exécution	75-30 points = 45 points
Score de difficulté (pour les individuels)	$0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5$ = 5 points
Score de difficulté (pour les doubles)	$0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5$ = 2.5×2 = 5 points
Retenues de difficulté	-4 points (deux éléments manquants)
Bonus de difficulté	+2 points (deux bonus complémentaires)
Déductions du juge en chef	-3 points (élément acrobatique supplémentaire)
Score final	$39+45+5-4-3 = 84$ points

Nota : Pour les doubles, le score de difficulté est multiplié par deux (score total seulement, sans les bonus) afin de rendre les scores individuels et doubles comparables.

8.4. RÈGLES EN CAS D'ÉGALITÉ

En cas d'égalité, ils seront départagés sur la base des critères suivants, dans cet ordre :

1. Le score total le plus élevé en **Exécution**
2. Le score total le plus élevé en matière **Artistique**
3. Le score total le plus élevé en **Difficulté**

8.5. ENQUÊTES

Une demande de renseignements est une contestation verbale du score de la performance d'un athlète, valable uniquement entre le moment où le score final de l'athlète est affiché et avant la fin de la performance de l'athlète suivant.

Les demandes de renseignements doivent être adressées au superviseur et confirmées par écrit dans les quatre minutes suivant la demande verbale. La demande de renseignements est faite par le chef de la délégation nationale.

Les demandes de renseignements ne sont autorisées que pour les scores de difficulté dans les compétitions où le Superviseur a été mis en place. Si la compétition ne possède pas de Superviseur, tous les résultats sont définitifs.

Tout est spécifié dans **le Plan De Travail**.

9. JUGEMENT DES DIFFICULTES

La difficulté du programme est déterminée par les éléments de difficulté évalués par le juge de difficulté. Les éléments sont évalués de 0,1 à 1 et divisés en cinq groupes :

Pole Sport:

Groupe A – Figure en souplesse

Groupe B – Figure en force

Groupe C – Éléments de spin statiques

Groupe D – Figure dynamiques

Groupe E – Figure sur barre en spin

Le programme doit inclure au moins un élément de difficulté de chaque groupe. Pour les doubles, tous les éléments de difficulté doivent être exécutés de manière synchronisée et sans contact avec l'autre athlète. **Pour les doubles, la note de difficulté est multipliée par deux (note totale uniquement, sans bonus) afin de rendre les notes individuelles et les notes des doubles comparables.**

Le juge de difficulté n'évalue que les **exigences minimales des figures**. Ces exigences et les valeurs techniques peuvent être trouvées dans le tableau des éléments. Les groupes d'éléments ont des exigences générales qui concernent tous les éléments de ce groupe. Certains éléments ont également des exigences spécifiques.

9.1. RETENUE POUR L'ABSENCE D'UN GROUPE OU D'UN ÉLÉMENT

- a) Si l'athlète n'exécute pas un élément d'un groupe à un degré acceptable et que, par conséquent, il n'obtient aucun point dans cette catégorie, il est pénalisé de 2 points (individuel) / 1 point (double) pour cet élément manquant.
- b) Si l'élément déclaré n'est pas exécuté du tout, l'athlète est pénalisé de 3 points pour élément manquant.

Nota : Un élément est considéré comme manquant si le juge ne peut pas voir l'athlète exécuter ou même tenter d'exécuter l'élément. L'élément n'est pas manquant s'il est exécuté mais ne répond pas aux exigences minimales et n'est donc pas noté.

Un élément est également interprété comme manquant s'il n'a pas été déclaré du tout. Par exemple, l'athlète n'a annoncé que 9 mouvements. Le 10ème mouvement sera manquant puisqu'il n'a pas été annoncé.

9.1.1. Disqualification pour éléments manquants

Si l'athlète ne réalise pas l'un des éléments annoncés, sa performance est disqualifiée et ne sera pas évaluée.

Note : Si l'athlète remet une liste de difficultés sans aucun élément, le juge principal doit lui donner un avertissement, une déduction de 3,0 points et la possibilité de choisir des éléments avant le début de la compétition. Au moins un élément doit être choisi pour être autorisé à concourir.

9.2. RETENUE POUR UNE FICHE DE DIFFICULTÉS MAL COMPLÉTÉE

Si la feuille est remplie de manière incorrecte, le chef juge demandera à l'athlète de modifier sa feuille et l'athlète sera pénalisé de 3 points. Ce type de déduction est attribué dans le cas où l'athlète a remis la feuille de difficulté écrite à la main, ou si l'athlète a déclaré un ou plusieurs éléments non prévus dans son choix, ou en cas de déclaration incorrecte des bonus de combinaisons (par exemple si l'athlète déclare 5 combinaisons, etc.)

9.3. NOTATION DES ÉLÉMENTS

- a) Lorsque l'athlète exécute un élément de difficulté et que toutes les exigences sont remplies, l'élément est évalué, et la valeur de l'élément est ajoutée à son score de difficulté.
- b) Dans certains cas, la valeur du mouvement peut être réduite de 0,2 ou 0,4 point, si le mouvement est exécuté correctement, mais se situe légèrement au-dessus ou au-dessous de la ligne adéquate.
- c) Si les exigences minimales ne sont pas remplies, l'élément est évalué à 0.

9.3.1. Bénéfice du doute

Les juges doivent s'assurer que toutes les exigences minimales sont remplies. En cas de doute, le bénéfice du doute doit être accordé à l'athlète et l'élément doit être valorisé.

Nota : Si l'élément est exécuté dans un angle tel que les juges ne peuvent pas le voir clairement, le bénéfice du doute n'est pas accordé et l'élément est évalué à 0.

9.4. OBLIGATIONS GÉNÉRALES

POLE SPORT

9.4.1. A – Figure de souplesse

- a) Les éléments doivent être maintenus en position fixe pendant au moins 2 secondes.

9.4.2. B – Figure de force

- a) Les éléments doivent être maintenus en position fixe pendant au moins 2 secondes.

9.4.3. C – Éléments de spin sur barre statique

- a) Rotation à 360° sans contact avec le sol

9.4.4. D – Figure dynamiques

- a) L'élément doit avoir une phase aérienne et être dynamique.

9.4.5. E – Figure sur barre en spin

- a) L'élément doit répondre à toutes les exigences minimales prévues à l'origine et avoir une rotation minimale de 720° en position fixe.

9.5. TOLÉRANCE DE 20° (ÉLÉMENTS DE SOUPLESSE)

Pour les athlètes de la catégorie masters 50+, une tolérance de 20° est accordée aux éléments de souplesse ayant une exigence d'ouverture des jambes de 180°,

- Si le mouvement ne comporte pas d'option d'ouverture à 160°.
- Les mouvements qui ont des niveaux d'exécution différents (comme le jade ou la chopstick) sont évalués sans tolérance.

9.6. RÉDUCTION DE VALEUR (UNIQUEMENT POUR LES FIGURES DES GROUPES A, B ET E*)

Les éléments des groupes A et B ont la possibilité de subir un déclassement. Le déclassement correspond à une légère déviation dans l'exécution de la ligne parallèle au sol uniquement. La déviation doit être dans la tolérance autorisée de 20° ou 30°. La nécessité d'un déclassement est évaluée par le juge de difficulté pendant la performance et n'est pas déclarée à l'avance.

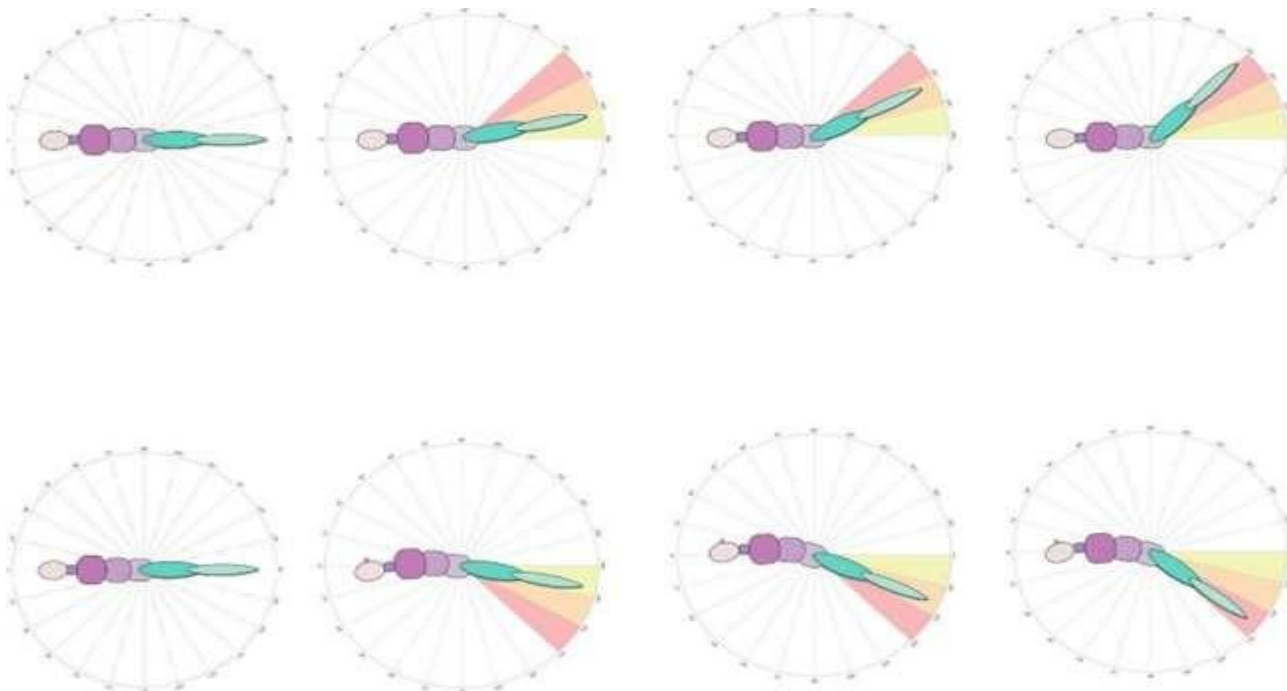
Par exemple, si un élément du groupe A ou B exige au minimum une ligne horizontale par rapport au sol et que l'athlète exécute l'élément de manière correcte, mais malheureusement légèrement au-dessus ou au-dessous de la ligne horizontale, la valeur de l'élément sera ajoutée à la note de difficulté mais avec un déclassement de 0,2 ou 0,4 point selon le niveau de l'écart.

- Si la ligne est dans la tolérance de 20°, la figure subira un déclassement de 0,2 (1,0 devient 0,8)
- Si la ligne est comprise entre 20° et 30°, la figure subira un déclassement de 0,4 (1,0 devient 0,6)

*Groupe E : dans le cas où l'athlète déclare et exécute un élément du groupe A ou B, en tant que groupe E, il sera alors possible de le déclasser avec les mêmes conditions que de déclassement.

Dans ce cas, la figure du groupe E peut être déclassé.

Évidemment, si les conditions sont remplies (les mêmes que pour le déclassement).



Nota : L'option de déclassement ne concerne que la ligne horizontale spécifiée dans le tableau des éléments. Tout autre défaut dans les exigences minimales et l'élément sera évalué à 0 point.

Pas de déclassement

Déclassement de 0.2

Déclassement de 0.4

Non reconnu, valeur 0.0

9.7. CHOIX DES ÉLÉMENTS

9.7.1. Degré de Difficulté

Les athlètes doivent choisir leurs éléments de difficulté dans la sélection autorisée. La sélection est déterminée en fonction de la catégorie et de la division. Les éléments qui ne font pas partie de la gamme autorisée ne sont pas évalués et obtiennent la valeur 0.

Les catégories amateurs : Notez que le sixième élément n'est PAS OBLIGATOIRE.

L'athlète ne doit pas communiquer le sixième élément.

Toutefois, s'il est communiqué, le sixième élément **doit** être supérieur au maximum autorisé pour la catégorie.

A compter du 1^{er} janvier 2026, tout amateur qui performera un élément avec une valeur plus élevée que le maximum autorisé dans sa catégorie (en dehors du 6^e élément autorisé) recevra une pénalité de -5 points (à chaque fois) par la Head Judge , même s'il n'est pas déclaré dans la Difficulty Sheet.

Chaque élément ne peut être choisi qu'une seule fois. Les éléments de souplesse ayant des niveaux d'exécution différents sont considérés comme un seul et même élément. Pour en savoir plus, voir la section 8.7.

Catégorie	Amateurs	Elite
Benjamin (Ind / double / trio)	0.1 – 0.3 + 6ème élément 0.4 ou plus	0.1 – 0.6
Junior A (Ind. / Double / trio)	0.1 – 0.4 + 6ème élément 0.5 ou plus	0.1 – 0.7 + L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.7
Junior B (Ind. / Double / trio)	0.1 – 0.5 + 6ème élément 0.6 ou plus	0.2 – 0.9 + L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.9
Junior Doubles Mix	0.1 – 0.5 + 6ème élément 0.6 ou plus	0.2 – 0.9 + L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.9
Adulte (Ind / double et double mixte / trio)	0.1 – 0.5 + 6ème élément 0.6 ou plus	0.3 – 1.0
Masters 40+	0.1 – 0.5 + 6ème élément 0.6 ou plus	0.2 – 0.7
Masters 50+	0.1 – 0.4 + 6ème élément 0.5 ou plus	0.2 – 1.0

Note: Ces restrictions ne s'appliquent qu'aux éléments de difficulté. Les athlètes peuvent exécuter des éléments plus faibles ou plus élevés, mais ceux-ci ne peuvent pas être déclarés comme éléments de difficulté.

9.7.1.1. EXCEPTIONS POUR LA DIVISION AMATEUR

Dans la division Amateur, les athlètes peuvent déclarer un élément supplémentaire (6ème élément). Le 6ème élément n'est pas obligatoire, mais sa valeur doit être supérieure à la valeur maximale normale de la catégorie. Par exemple :

- Dans la catégorie Amateur Junior A, l'athlète peut avoir un élément supplémentaire de la gamme 0.5 à 1.0
- Dans la catégorie Amateur Junior B, l'athlète peut avoir un élément supplémentaire de la gamme 0.6 à 1.0

Attention: La pénalité de difficulté de -2 pour absence d'un groupe ne s'applique pas aux catégories amateurs.

9.7.1.2. EXCEPTIONS POUR LES CATÉGORIES COMPÉTITION JUNIOR

Dans les catégories Elite Junior A et B, **UN** des éléments peut avoir une valeur supérieure.

- Dans la catégorie Compétition Junior A, l'athlète peut avoir un élément de la gamme 0.7 to 1.0
- Dans la catégorie Compétition Junior B, l'athlète peut avoir un élément de la gamme 0.9 to 1.0

9.8. NIVEAUX D'EXÉCUTION DES ÉLÉMENTS

Les éléments ayant plusieurs niveaux d'exécution (tels que Jade 160 et Jade 180) sont considérés comme un même élément et **ne peuvent être déclarés dans la même routine**. Si le même élément ou un élément de niveau différent est déclaré plus d'une fois, seul le premier sera évalué et les autres recevront 0 point.

Les éléments ayant différents niveaux d'exécution sont marqués sur le tableau des éléments.

9.8.1. Nombre d'éléments de difficulté

L'athlète doit choisir cinq ou dix éléments de difficulté, selon la division. Tous les groupes d'éléments doivent être choisis au moins une fois. Une déduction sera accordée pour chaque élément (-3 points) et groupe d'éléments (-2 points) manquant.

Catégorie	Amateur	Elite	Para-athlète
Individuel	5-6 éléments	10 éléments	Pas d'élément
Double	5-6 éléments	5 éléments	Pas d'élément

9.8.1 Ordre des éléments

L'athlète doit déclarer les éléments dans l'ordre dans lequel il ou elle va les exécuter dans la routine. Une déduction sera accordée si l'athlète ne respecte pas l'ordre déclaré (-1 point à chaque fois).

Par exemple : Si l'athlète déclare les mouvements A, B, C et qu'il les exécute dans l'ordre B, C, A. Il y aura une déduction de -1 à chaque fois pour l'ordre incorrect des mouvements (dans ce cas -3).

9.9. BONUS DE COMBINAISON ET BONUS DE DIFFICULTÉ SUPPLÉMENTAIRE *DIT "SUPER BONUS"*

Un maximum de 5.0 points peut être atteint avec des combinaisons.

Un bonus de 1 point est accordé, lorsque.

- l'athlète combine deux éléments de difficulté provenant de groupes d'éléments différents et
- les deux éléments satisfont aux exigences minimales (entièrement ou déclassés) et
- la transition directe entre les deux éléments est exécutée sans arrêt ni hésitation.

Si la combinaison n'est pas reconnue (elle ne répond pas aux exigences énumérées ci-dessus), les deux éléments peuvent encore recevoir leur valeur, mais aucune déduction supplémentaire n'est accordée. L'athlète doit déclarer toutes les bonifications dans la feuille de difficulté. Il n'y a pas de déduction pour les combinaisons non acceptées.

Le bonus de combinaison peut être obtenu au maximum trois fois.

9.9.1. Bonus de Difficulté Supplémentaire (ou Super Bonus)

L'athlète peut également déclarer une combinaison supplémentaire entre **deux éléments évalués à 1,0**. La combinaison est évaluée sur la base des mêmes exigences minimales que le bonus de combinaison ordinaire.

La combinaison de deux mouvements de haut niveau est récompensée par 1,0 point pour la combinaison plus 1,0 pour la difficulté supplémentaire (2,0 points au total). Ce bonus supplémentaire ne peut être reçu qu'une seule fois. **Ce type de bonus s'applique uniquement aux catégories de compétition suivantes : Femmes seniors, Hommes seniors, Doubles seniors, Master +50.**

Combinaisons et déclassements

Deux éléments combinés et déclarés, peuvent être déclassés (**uniquement si les conditions de déclassement sont remplies**). Dans ce cas, la prime de 1 point sera accordée, mais avec la valeur de chaque élément.

Déclassement et super bonus

Si l'un ou les deux éléments d'un Super Bonus sont déclassés, **aucun bonus** ne peut être attribué.

Seules les valeurs des éléments déclassés seront attribuées comme s'ils n'avaient pas été déclarés en combinaison.

Final Element Bonus (FEB)

Ce bonus consiste dans la capacité de l'athlète à déclarer et réussir en dernier élément de sa routine un mouvement entre 0.8 et 1.0

- Si le dernier élément a une valeur de **0.8 et est évidemment complet et exécuté avec toutes les exigences minimales**, l'athlète recevra un bonus additionnel (accordé par le D-Judge) de **0.5**
- Si le dernier élément a une valeur de **0.9 et est évidemment complet et exécuté avec toutes les exigences minimales**, l'athlète recevra un bonus additionnel (accordé par le D-Judge) de **0.8**
- Si le dernier élément a une valeur de **1.0 et est évidemment complet et exécuté avec toutes les exigences minimales**, l'athlète recevra un bonus additionnel (accordé par le D-Judge) de **1.0**

Le « dernier élément » est défini comme :

- Le dixième mouvement de la liste de Difficultés pour un athlète en catégorie Competitive.
- Le sixième mouvement de la liste de Difficultés pour un athlète en catégorie Amateur

Ce bonus peut être appliqué dans toutes les catégories de notre règlement pole Sport, y compris la catégorie Master+40 Competitive, puisque le règlement autorise un mouvement au dessus de **0.7**.

Attention : Evidemment le seul élément avec une valeur au dessus de 0.8 doit obligatoirement être déclaré comme dernier élément, autrement l'élément ne sera pas crédité et l'athlète subira à la fois une pénalité générale de -3 du Head Judge pour avoir ma remplie la Feuille de Difficultés, et une pénalité spécifique de -3 du Juge des Difficultés pour élément manquant.

Bonus connections (BC)

Ce bonus, contrairement au FEB (qui est attribué automatiquement par le jury si le dernier mouvement est compris entre 0.8 et 1.0) doit être déclaré par l'athlète sur la Feuille de Difficultés.

Le Bonus Connections signifie la déclaration de 3 éléments consécutifs, qui sont déjà déclaré comme deux bonus simples qui, si ils sont complétés correctement, recevront un bonus additionnel de 1 point (c-a-d Bonus Connections). Ces type de bonus dans certaines catégories* (spécifiées à la fin du paragraphe) peut être déclaré 'partiel', c-a-d déclaré une seule fois.

*Catégories qui ne peuvent déclarer un Super Bonus.

Exemple ci-dessous:

C074+B072+D026= +1+1 (BC= 1)

C+B sont la première combinaison, qui recevra alors le bonus +1 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues),

B+D sont la seconde combinaison, qui recevra le bonus +1 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues).

Si l'entière combinaison est effectuée avec succès (sans perte d'aucun élément), l'athlète recevra un bonus Additionnel de 1 point de bonus.

The BC peut être déclaré deux fois dans la performance entière, mais comme le nombre total de bonus déclarables reste de 4 (3 Super Bonus +1 & 1 Super Bonus +2) le deuxième BC doit obligatoirement contenir le Super Bonus dans la séquence..

Exemple ci-dessous:

A067+B071+D046

A+B sont la première combinaison, qui recevra alors le bonus +1 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues),

B+D sont la deuxième combinaison, déclarée comme Super Bonus qui recevra le bonus +2 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues).

The BC (complet) peut être appliqué uniquement dans les catégories suivantes:

- Adulte Competitive (individuel homme et femme)

- Masters+50

The BC (partiel) s'applique aux catégories suivantes:

- Juniors Competitive

- Masters+40 Competitive

- Adultes Double Competitive

- Trios Competitive

- Toutes les catégories Amateur

Bonus Connections & Downgrading of the moves

- Si un ou plusieurs éléments sont déclassés durant la séquence, est-il toujours possible de recevoir le BC?

Oui, c'est toujours possible, the BC n'est pas validé seulement si un élément de la séquence entière reçoit (0).

- Si un élément déclaré comme SB dans la séquence est déclassé, est-il toujours possible de recevoir le BC ?

Non, ce n'est pas possible. Evidemment, dans ce cas, **vous perdez également le Super Bonus (comme le prévoit le Code de Point).**

Règlement spécial pour la catégorie Trio

Puisque cette catégorie implique 3 athlètes et 2 barres de pole, les règles pour cette catégorie sont légèrement différentes de celles des Doubles.

La déclaration des éléments reste la même, mais le mode d'exécution sera légèrement différent ; Ci-dessous les différences dans l'exécution du groupe C&D et la répartition des poles dans la catégorie Trio :

- 1- Group C peut être effectué par seulement 2 membres du Trio, qui doit dans tous les cas être effectué de manière synchrone, et immédiatement après, également par le 3^{ème} membre. Pour être valide, l'élément doit obligatoirement être effectué par les 3, en respectant les exigences minimales. Les athlètes peuvent aussi l'effectuer comme un "canon dansé" ou mouvement chorégraphié où chacun, individuellement ou en groupe effectue la même phrase en commençant à différents moments, un par un, selon la musique utilisée et la chorégraphie choisie.
- 2- Le Trio doit utiliser les 2 poles (ensemble), et séparément (un à la fois, sur les 2 barres). La chorégraphie doit, avant tout, être créée de manière à faciliter cela, sans peser sur la performance.
- 3- Concernant le Groupe D, l'élément peut être effectué: les 3 en même temps, 2 athlètes sur une même barre et un sur l'autre barre, ou si l'élément commence et/ou finit au sol, il peut être effectué comme un "canon dansé" (comme le Groupe C)
- 4- Pour des raisons de sécurité, durant la chorégraphie du Trio, le nombre d'athlètes sur une pole pendant un porté ne peut pas excéder le nombre de 2 (en appui total ou suspension), le 3^{ème} athlète doit obligatoirement être d'une manière ou d'une autre en contact avec le sol.
Ces règles s'appliquent à toutes les catégories d'âge Trio, excepté la catégorie Benjamin .

9.10. BONUS PRISE DE RISQUE

Un bonus de 1.0 point est attribué, lorsque :

- a) l'athlète exécute l'élément de difficulté d'une manière qui comporte un risque plus élevé, par exemple en haut de la perche, dans la perche tournante ou avec un niveau de dynamisme élevé
- b) l'élément répond à toutes les exigences minimales

Le bonus de prise de risque peut être attribué au maximum **deux fois**. Le bonus de prise de risque est attribué par les juges de difficulté et n'est pas communiqué par l'athlète.

NB : Exemples sur la pôle : Split russe (groupe A), déclaré et exécuté à au moins 70% de la hauteur du pôle, ou pour une étoile de mer (groupe B) exécutée extrêmement haut sur le pôle (70% du pôle). Tout élément de la pôle qui pourrait donner le Bonus de Facteur de Risque selon la façon dont il est présenté, est marqué dans la case avec l'acronyme "CBRF" (Could Be Risk Factor). Cet acronyme a été ajouté pour aider les athlètes à comprendre comment obtenir ce bonus de la part des juges de difficulté.

9.11. FEUILLE DE DIFFICULTÉ REMPLIE DE MANIÈRE INEXACTE

Si l'athlète ne suit pas les instructions données par le code de points, l'organisateur local ou le juge en chef et que cela nécessite des corrections, une déduction de 3 points est donnée par le Juge en Chef.

Liste des erreurs non exhaustives :

- a) Élément manquant dans un groupe
- b) Combinaison interdite
- c) Quantité incorrecte d'éléments de difficulté
- d) Les éléments sélectionnés ne font pas partie de la gamme autorisée
- e) Communiquer le bonus de la prise de risque
- f) Remplir la feuille de difficulté de façon manuscrite
- g) Remettre une photographie de la feuille de difficulté

La fiche de difficulté ne peut donc pas être remplie à la main et il est impossible d'en envoyer une photographie.

Nous n'acceptons que les fiches de difficulté élaborées par ordinateur et envoyées en format Word et/ou PDF.

Les athlètes peuvent être autorisés à apporter des modifications à leur feuille lorsque des erreurs sont signalées ou ils peuvent choisir de continuer sans modification et accepter les déductions que cela entraînera pour leur note de difficulté. **En cas de modification d'un ou plusieurs éléments de la fiche de difficulté, l'athlète doit l'apporter directement au jury le jour de la compétition en 8 exemplaires.**

Nota : Les déductions ne doivent pas être appliquées si l'athlète fournit une nouvelle feuille correctement remplie avant le début de la compétition.

9.12. RESUME DES RETENUES LIEES A LA DIFFICULTÉ

- a) Élément exécuté hors de l'ordre d'apparition : -1 à chaque fois.
- b) Groupe manquant du pool d'éléments : -2 à chaque fois (-1 pour les Doubles).
- c) Manque d'un élément déclaré : -3 à chaque fois
- d) Feuille de difficulté incorrectement remplie : -3 une fois

10. JUGEMENT D'EXÉCUTION

Les Juges d'Exécution évaluent l'exécution technique de tous les mouvements, y compris les éléments de pole, tissus, cerceau, les transitions et le travail au sol. Pour les Doubles, les juges évalueront également le timing et l'uniformité de tous les mouvements, ainsi que la capacité à exécuter la routine comme une seule unité en synchronisation.

Nota : L'uniformité signifie que les doubles doivent s'efforcer d'exécuter les éléments de manière identique, avec le même niveau de flexibilité, de force et de compétences techniques et donc apparaître comme égaux.

Les athlètes sont censés n'inclure dans leur routine que des éléments qu'ils peuvent exécuter en toute sécurité, avec un haut degré de compétence esthétique et technique et avec une exécution parfaite.

Chaque athlète a la possibilité d'obtenir 75 points d'exécution. Chaque erreur est déduite du montant de départ. À la fin, ce qui reste des 75 points est le score total d'exécution de l'athlète.

Le nombre maximum de déductions est de 75 points. Si l'athlète reçoit plus de déductions, le montant total du score d'exécution est toujours de 0. Le score total d'exécution ne peut pas être une valeur négative.

10.1. ERREURS TECHNIQUES

Tout écart par rapport à une exécution parfaite est déduit par les Juges de Difficulté. Le nombre de points déduits dépend du niveau de l'écart.

	Faible	Moyen	Grand	Très Grand
	0.5	1.0	2.0	5.0
10.1.1. Mauvaise exécution Toute incapacité à exécuter des mouvements avec une technique parfaite et une précision maximale, une posture correcte, un alignement du corps ou des capacités physiques inadéquates (telles que la souplesse active et passive, la force, l'amplitude, la puissance ou l'endurance). <u>Exemples de mauvaise exécution :</u> <ul style="list-style-type: none">– Alignement du genou et de l'orteil : Le genou et l'orteil doivent être alignés. Il doit y avoir une ligne droite entre la rotule et le gros orteil. Le pied et les orteils doivent être pointus. Les orteils ne doivent pas être serrés ou montrer une tension. Ne pas saisir ou agripper inutilement la pole.– Des lignes précises : Les jambes et les bras doivent être correctement positionnés et en pleine extension, les pieds et les orteils doivent être pointés. Les doigts et les orteils ne doivent pas montrer de tension et les pieds ne doivent pas être fléchis, sauf s'il s'agit d'une marche aérienne ou d'un choix chorégraphique.– Extension : Les jambes, les bras, le dos, le cou, les poignets et la ligne du torse doivent être complètement allongés. Les épaules et/ou le dos ne doivent pas être arrondis et la tête doit être haute, sans tension.– Posture : Un alignement correct du corps doit être utilisé sur et hors de la pole. Pas de mouvements incontrôlés.	0.5			
10.1.2. Mauvaises transitions entre les éléments Les transitions d'un élément à l'autre doivent être exécutées avec aisance et grâce, sans hésitation, sans reprise de prise ni rééquilibrage. Les transitions doivent paraître sans effort.		1.0		

10.1.3. Manque d'uniformité ou de synchronisation (doubles seulement)		1.0		
Incapacité d'exécuter tous les mouvements comme une unité, avec une amplitude de mouvement identique, de commencer et de finir en même temps et d'être de la même qualité. Cela inclut également les mouvements chorégraphiques ; chaque mouvement doit être précis et identique.				
10.1.4. Mauvais angle du mouvement Exécuter tout élément de la routine à un angle défavorable. Lorsqu'il utilise un mouvement dynamique sur la pole, l'athlète doit faire preuve d'un contrôle absolu pour éviter l'arrêt de la pole dans l'élément à angle défavorable.		1.0		
10.1.5. Une glissade ou une perte d'équilibre Une perte temporaire de contrôle sur la pole ou une perte manifeste d'équilibre pendant un élément chorégraphique. Une glissade ou une perte d'équilibre mineure est considérée comme une mauvaise exécution. Dans un cas mineur, la glissade n'affecte pas le déroulement de la performance et les athlètes peuvent continuer comme prévu.			2.0	
10.1.6. Se sécher les mains sur le costume, le corps, la pole ou le sol et/ou manipuler les cheveux ou le costume.			2.0	
10.1.7. Une chute Chute soudaine, rapide, incontrôlée et catastrophique sur le sol. Cette chute peut se faire à partir de n'importe quelle position sur ou en dehors de la pole. Si l'athlète peut reprendre le contrôle avant l'atterrissage, l'erreur est considérée comme une glissade.				5.0

10.2. ERREURS COURANTES

Les fautes courantes sont déduites à la fin de la prestation. Ces déductions ne sont faites qu'une seule fois. Selon le niveau de l'erreur, une déduction de 3.0 ou 5.0 est attribuée.

	Grande	Très grande
	3.0	5.0
10.2.1. Ne pas utiliser les deux poles de manière égale Les athlètes en simple et en double doivent avoir les mêmes compétences en statique et en rotation, ce qui doit se traduire par une utilisation égale des deux poles, sans privilégier l'une ou l'autre. Les doubles doivent utiliser les deux poles séparément (un athlète sur la pole) et ensemble (les deux athlètes sur la même pole).	3.0	
10.2.2. Utilisation de moins de 70% de la pole L'athlète encourt des points de déduction s'il n'utilise pas 70% de la hauteur des deux poles pendant sa performance. Pour les doubles, au moins un des athlètes doit utiliser toute la hauteur de la pole. La pleine hauteur est utilisée lorsque les mains ou les pieds de l'athlète dépassent les 70% de la pole.	3.0	

10.2.3. Manque d'uniformité ou de synchronisation (doubles seulement)

5.0

Si la majorité de la performance n'est pas synchrone, les doubles subiront une déduction supplémentaire. Cette déduction est accordée lorsque trois déductions simples ont été données pour des erreurs techniques de synchronisation.

11. JUGEMENT ARTISTIQUE

Cette section permet de juger la présentation artistique, l'interprétation et la routine scénique de l'athlète.

La présentation artistique est la façon dont l'athlète s'exprime et se présente aux juges. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à transmettre des émotions et des expressions par le biais du mouvement. L'athlète doit être confiant, engageant, divertissant et faire preuve d'une grande présence sur scène dans chaque élément de son programme, sur et hors de la pôle. L'athlète doit créer une prestation originale et afficher un style unique. L'ensemble de ce programme doit être fluide et sans effort, en s'assurant que les hauts et les bas (nuances) sont démontrés.

La présentation de la chorégraphie est définie par tous les mouvements entrepris autour de la pôle, sur l'espace ou la surface de la scène, mais sans contact avec la pôle. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à entreprendre une chorégraphie de danse et d'acrobatie exécutée avec imagination, fluidité et style.

11.1. ÉCHELLE DE LA NOTATION ARTISTIQUE

Les athlètes se verront attribuer des points en fonction du **niveau général** de chaque section de la routine.

0-0.5 = Insuffisant
1-1.5 = Mauvais
2-2.5 = Satisfaisant
3-3.5 = Bien
4-4.5 = Très bien
5 = Excellent

Point Bonus : 0.5= Satisfaisant, 1=Bien, 1.5= Très bien, 2= Excellent

Contenu général : 1.0-1.1 = Insuffisant, 1.2-1.3= mauvais, 1.4-1.5= satisfaisant, 1.6-1.7= bien, 1.8-1.9= très bien, 2.0= excellent

La note totale maximale dans le domaine artistique est de 70 points.

11.2. DECOMPOSITION DE LA NOTATION ARTISTIQUE

Un maximum de **70** points peut être attribué à la présentation artistique et chorégraphique. Cette section permet de juger la présentation artistique, l'interprétation et le programme de l'athlète. La présentation artistique est la manière dont l'athlète s'exprime et se présente aux juges. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à transmettre des émotions et des expressions à travers le mouvement. L'athlète doit être engageant, divertissant, expressif et faire preuve d'une grande présence sur scène dans chaque élément de sa routine à la pôle et au sol. L'athlète doit créer une routine originale et faire preuve d'un style unique. La routine générale doit être fluide et sans effort, en s'assurant que les hauts et les bas (nuances) sont démontrés. La présentation de la chorégraphie est définie par tous les mouvements effectués autour de la pôle, sur la surface de la scène, mais sans contact avec la pôle. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à entreprendre une chorégraphie exécutée avec imagination, fluidité et style.

11.2.1. Créativité et complexité de la chorégraphie

Il s'agit de l'originalité de la présentation globale, y compris le thème, le choix de la musique, le costume et l'originalité de la chorégraphie tout au long de la routine.

L'athlète doit créer une chorégraphie surprenante et émotionnelle, qui est originale et mémorable. La routine doit créer un personnage ou une personnalité et une histoire.

Exemples de manque de créativité et de complexité dans l'ensemble de la routine :

- Pas de sens artistique, la routine est purement une séquence athlétique d'éléments.
- La chorégraphie ne raconte pas une histoire claire.
- Les mouvements des athlètes ne reflètent pas l'histoire ou la musique.
- La musique choisie est désuète ou peu imaginative.
- La chorégraphie est répétitive, plate et ne se développe pas au cours du spectacle.
- Il n'y a pas de moments particulièrement impressionnants ou de rebondissements surprenants dans le spectacle, la routine est prévisible.
- La chorégraphie requiert vraiment peu de compétences techniques ou est exécutée de manière très médiocre.
- Les différentes sections de la chorégraphie ne sont pas reliées entre elles.

Originalité de la présentation générale

Il s'agit de l'originalité de la présentation générale des mouvements et des combinaisons, de l'originalité des mouvements sur et hors de la barre et de l'originalité de la chorégraphie tout au long de la routine. L'athlète doit créer des combinaisons originales de mouvements et créer de nouveaux thèmes dans la chorégraphie. Les juges ne recherchent pas seulement un ou deux mouvements uniques, mais l'originalité globale de toutes les composantes de la routine. **Max 5**

Originalité des transitions en entrée et en sortie des mouvements & confiance en soi

Il s'agit de l'originalité de toutes les transitions, entrées et sorties de mouvements et de combinaisons dans l'ensemble de la routine. L'athlète doit créer des mouvements nouveaux et originaux pour ses transitions à l'intérieur et à l'extérieur des mouvements et sur et hors de la pôle. La confiance fait référence au niveau de confiance de l'athlète dans son programme. L'athlète ne doit pas faire preuve de nervosité, mais plutôt se comporter avec assurance, et être engageant, maîtriser la scène, capter l'attention du public, en rendant son programme crédible tout au long de l'exercice. **Max 5**

11.2.2. Créativité et complexité des transitions et des éléments

Niveau de créativité, d'originalité et de complexité dans tous les éléments, transitions et combinaisons de l'ensemble de la routine. L'athlète doit créer des mouvements nouveaux et originaux pour ses transitions dans et hors des éléments sur et hors de la pôle.

Exemples de manque de créativité et de complexité dans les transitions et les éléments

- L'athlète ne montre aucune créativité ou originalité, les variations sont simples et connues.
- La routine se répète, les éléments, les montées, les inversions et/ou les levées sont ou semblent similaires.
- L'athlète ne montre aucune compétence technique. Les éléments choisis ne font pas appel à la coordination ou aux capacités physiques.
- L'athlète n'a clairement pas assez d'habileté technique ou de capacités physiques pour les éléments choisis. L'exécution est désordonnée et peu sûre.
- L'athlète n'exécute les éléments de difficulté que sur la pôle (manque de transitions).

11.2.3. Interprétation de la musique, expressions corporelles et faciales

L'interprétation fait référence à la capacité de l'athlète à interpréter la musique, ses expressions faciales, ses émotions, la chorégraphie et la création d'un personnage ou d'une personnalité et d'une histoire. L'athlète doit créer une chorégraphie qui montre la lumière, l'ombre, le sentiment et l'émotion de la musique et de ses mouvements. Il doit se connecter à la musique et montrer son expression à travers son costume, son corps et les mouvements de son visage. Il doit montrer qu'il peut travailler sa chorégraphie sur le rythme et la phrase de la musique et de la mélodie. **Max 5**

Exemples de mauvaise interprétation de la créativité

- L'athlète n'exécute pas le bon rythme ou manque les battements alors qu'il essayait clairement de le faire.

- La musique ne sert que de fond et ne fait pas partie de la routine.
- L'athlète oublie de s'exécuter lorsqu'il exécute certaines parties de la chorégraphie (généralement à la pole).
- Le stress et les difficultés de la chorégraphie se reflètent dans les expressions du visage.
- Les émotions ne correspondent pas au thème ou à l'histoire, ou il n'y en a pas.
- L'athlète n'utilise que son visage ou une partie de son corps pour s'exprimer et non son corps entier.

Musique & Musicalité (Utilisation, sélection et composition)

Le programme doit être exécuté, dans son intégralité, en musique. Tout style de musique adapté au Pole Sports peut être utilisé.

Sélection : une bonne sélection musicale aidera à établir la structure et le rythme, ainsi que le thème de l'exercice. Elle soutiendra et mettra en valeur la performance. Elle doit également être utilisée pour inspirer l'ensemble de la chorégraphie et contribuer au style et à la qualité de la chorégraphie, ainsi qu'à l'expression des athlètes.

Puisqu'un exercice de pole sport est un exercice artistique, les "structures" qui sont construites avant le début de l'exercice peuvent être accompagnées d'un son (qui peut être choisi par l'athlète), d'un environnement sonore ou d'une musique distinctive afin de préparer le terrain pour la performance.

Chaque routine doit avoir une histoire et la musique choisie doit représenter l'histoire que l'athlète et le chorégraphe veulent transmettre.

La musique choisie doit mettre en valeur les caractéristiques et le style du compétiteur individuel. La musique doit être adaptée à la catégorie et mettre en valeur la routine.

Certains thèmes musicaux peuvent être utilisés par les hommes, les femmes, les doubles. La façon dont ils utilisent et interprètent la musique déterminera et montrera si la sélection était appropriée et a contribué à mettre en valeur la performance.

Composition et structure : La musique utilisée par les interprètes, ne doit pas être figée, mais originale et pas trop entendue lors des compétitions de poles. La musique peut être dynamique, variée (pas monotone), rythmée, originale (créative), etc.

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans coupures brusques, donnant l'impression d'un seul morceau de musique. Elle doit être fluide, avec un début et une fin claire, avec des effets sonores bien intégrés (s'ils sont inclus), respectant les phrases musicales.

L'enregistrement et le mixage de la musique doivent être de qualité professionnelle et bien intégrés.

Il est attendu des interprètes qu'ils choisissent une musique ayant une structure correcte et comportant différentes parties (musique variée), afin d'éviter la monotonie de la musique utilisée.

La musique utilisée peut-être originale ou peut être une version arrangée.

Utilisation : La musicalité est la capacité du ou des interprètes à interpréter la musique et à démontrer non seulement ses éléments de difficulté ou sa technique, mais aussi son flux, sa forme, son intensité et sa passion au sein de la performance physique. Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance globale (mouvements) et le choix de la musique.

La routine doit être exécutée entièrement sur la musique. La chorégraphie utilise l'idée donnée par la musique. Tous les mouvements doivent s'adapter parfaitement à la musique choisie.

Dans le processus de création, le chorégraphe crée les mouvements sur cette musique spécifique et pour un ou plusieurs concurrents spécifiques.

Le style de la routine doit s'harmoniser avec l'idée de la musique. Le style de la musique doit s'accorder avec les caractéristiques et le style des mouvements présentés par les concurrents. Le concurrent doit être capable d'exprimer la musique par ses mouvements et son langage corporel. **Max.5**

11.2.4. Présence scénique et charisme

L'athlète doit occuper la scène. Il ou elle doit avoir le contrôle total de sa performance et se comporter de manière convaincante, à la fois engageante et charismatique. **Max.5**

Adéquation du costume au thème

Le costume ou le justaucorps doit correspondre au thème de la routine, bien que le thème puisse être abstrait. Le costume doit être en accord avec ce que l'athlète représente. **Max 2**

11.2.5. Portées communiqués (Doubles uniquement)

Les doubles, en plus des cinq éléments de difficulté à déclarer, doivent également exécuter le niveau de leurs portés. Les portés sont des mouvements de partenaires interconnectés exécutés sur la pôle ou le sol où les deux partenaires jouent un rôle important.

En général, l'un des partenaires fait office de voltigeur et l'autre de base. Les partenaires peuvent se soulever, s'accrocher ou s'équilibrer l'un sur l'autre.

Les portés ne sont pas prédéterminés, les doubles doivent plutôt utiliser leur créativité pour inventer leurs propres portés. **Max. 5**

Les doubles doivent effectuer quatre (4) portés sur la pôle et un (1) porté au sol..

11.2.5.1. TYPES DE PORTES

Force/Force : Lorsque les deux athlètes exécutent ensemble un mouvement de force, ils sont tous deux dans une position qui requiert de la force, la force des bras, du tronc ou des jambes, et ils maintiennent et contrôlent leur position.

Souplesse/Souplesse : lorsque les deux athlètes effectuent ensemble un mouvement de flexibilité, ils effectuent tous les deux un mouvement qui requiert de la flexibilité au niveau des jambes, du dos ou des épaules, qu'ils exécutent avec un mouvement complet et en extension.

Force/Souplesse : lorsqu'un athlète est en position de flexibilité et que l'autre est en position de force, ils tiennent et contrôlent les deux positions ensemble, en contact l'un avec l'autre.

Entrelacement : Lorsque les deux athlètes exécutent un mouvement qui exige qu'ils soient imbriqués en accrochant ou en joignant les bras, les coudes, les jambes, les genoux, le dos, etc. Les deux athlètes exécutent la même position dans la même direction, en miroir horizontalement (gauche et droite) ou en miroir verticalement (tête en bas, tête en bas).

Équilibre : Lorsque les deux athlètes sont dans une position ensemble qui exige qu'ils combinent équilibre, force et flexibilité pour maintenir la position. Cette position est impossible à réaliser sans l'un des athlètes, elle n'est possible que lorsque les deux sont dans la bonne position car ils ont besoin du poids, du contrepoids et de l'aide de l'autre partenaire pour rester en position. C'est un mouvement d'équilibre, de contrepoids et de forces combinées qui implique les deux athlètes comme un seul homme.

Soutien de base : Lorsqu'un athlète soutient totalement l'autre en s'accrochant à la pôle. Les deux peuvent être en contact avec le pôle, mais un seul soutient l'autre, et l'autre est suspendu. Il n'est pas obligatoire que l'athlète soutenu soit dans une position plus basse.

Sol : Concerne tous les portés effectués au sol, sans toucher la pôle.

11.2.5.2. VALEUR ET ÉVALUATION:

Les portés sont évalués sur trois niveaux : 0,5, 0,8 et 1,0. Les éléments individuels au code de points servent de guide pour évaluer ce niveau.

Niveau amateur (0.5) : les athlètes peuvent suivre les exemples donnés (voir ci-dessous) ou exécuter des mouvements qui ont une valeur maximale de 0.6 dans le code de points (au moins un partenaire doit être dans une position qui vaut ce nombre de points) ;







Niveau moyen (0.8) : les athlètes peuvent exécuter des mouvements dont la valeur se situe entre 0.7 et 0.8 points dans le code de points (au moins un partenaire doit être dans une position qui vaut ce nombre de points).


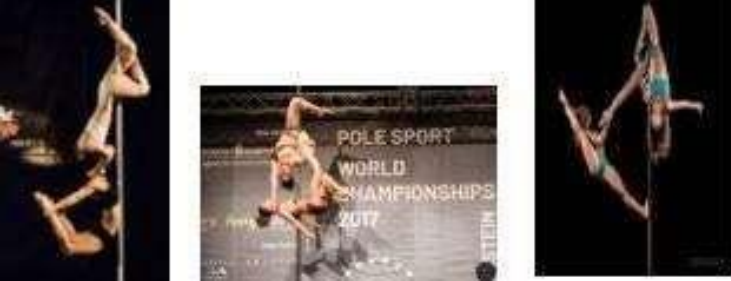




Niveau supérieur (1.0) : les athlètes peuvent exécuter des mouvements ayant une valeur entre 0.9 et 1.0 points dans le code de points (au moins un partenaire doit être dans une position qui vaut ce nombre de points).








11.2.5.3. PORTES

Les Doubles devront simplement exécuter les portés dans leurs routines. Le **Juge Artistique** évaluera pendant l'exécution (par ordre d'apparition) si la portée est conforme au niveau.

11.2.5.4. EXEMPLES DE PORTES

<p>Force / Force</p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	<p>Tout mouvement qui combine les mouvements de force du code à partir de 0,7 à 0,8</p> 
	<p>1.0</p>	
<p>Souplesse /Souplesse</p>	<p>0.5</p>	 <p>Tout mouvement qui combine les mouvements de flexibilité du code de 0,5 à 0.6. Exemple: Un jade and un chopstick en contact</p>
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	 <p>Tout mouvement qui combine les mouvements de flexibilité du code à partir de 0.9 à 1.0.</p>

<p>Force/ Souplesse</p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p>Entrelacem ent</p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	<p>Deux A57 cocoon entrelacés, Deux A59 Superman V entrelacés</p> 
	<p>1.0</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - Deux A61 Eagle entrelacés ensemble - Deux A62 Marion half back split entrelacés - Deux A68 Superman crescent entrelacés

Supporté à la base	0.5	
	0.8	
	1.0	
Equilibre	0.5	
	0.8	
	1.0	
Sol	0.5	

	0.8	
	1.0	

11.2.6. Une chorégraphie équilibré

L'athlète doit créer un enchaînement équilibré de différents types de mouvements, comme le travail au sol, les transitions, l'entrée et la sortie de la pole, en les intégrant dans une chorégraphie avec une présence scénique et un contenu artistique, tout en utilisant de manière égale la pole en mode statique et la pole en mode spinning. Les éléments et la chorégraphie doivent être exécutés à tous les niveaux : sol, niveau intermédiaire et aérien (plus haut que 70% de la pole). **Max. 5**

Exemples de manque d'équilibre de la chorégraphie

- L'athlète n'utilise pas les deux poles et les utilise principalement à un seul niveau.
- Il y a une différence évidente entre les niveaux de maîtrise dans les différentes sections de la chorégraphie. Par exemple, le travail au sol est beaucoup plus avancé que le travail à la pole.
- L'athlète ne contrôle pas la pole en pole spinning, ou le mouvement de rotation est impuissant.
- Ne pas effectuer d'interactions physiques (doubles).

11.2.7. L'équilibre des éléments (Simple uniquement)

L'équilibre fait référence à la capacité de l'athlète à créer une routine bien équilibrée qui comporte un nombre égal de divers éléments. L'athlète doit créer une routine équilibrée de différents types d'éléments comme la souplesse, la force, les spins et les mouvements dynamiques. L'athlète doit paraître également compétent dans ces domaines. **Max.5**

Exemples de mauvais équilibre des éléments

- L'athlète n'exécute pas les mouvements d'un seul groupe d'éléments ou est clairement moins performant dans l'un d'eux.

11.2.8. Dynamisme et fluidité

11.2.9. Fluidité

La fluidité fait référence à la capacité de l'athlète de créer un programme continu et sans effort.

L'athlète doit faire preuve de fluidité en dehors de la pole, entre les poles, du sol à la pole, et du sol à la position debout ou de la position debout au sol. Les séquences, les mouvements, les transitions, la chorégraphie et/ou les mouvements acrobatiques doivent s'enchaîner de manière fluide, naturelle, sans accroc et gracieuse. Les figures doivent s'enchaîner sans discontinuité. Le programme ne doit en aucun cas paraître interrompu. Un athlète sera pénalisé s'il attend des applaudissements entre ses figures. **Max 5**

11.2.10. Intensité

L'intensité fait référence au niveau d'intensité physique de la routine, au niveau d'utilisation du corps (segments corporels), au niveau d'intensité des transitions et au dynamisme chorégraphique de l'athlète. **Max 5**

11.2.11. Utilisation de l'espace

Pour les performances de pole : l'utilisation de la scène se réfère à l'utilisation par l'athlète de l'ensemble de la scène. L'athlète doit utiliser l'ensemble de la scène, à l'arrière, à l'avant et au centre, ainsi que l'ensemble des poles (au minimum 70%). Il doit y avoir une utilisation équilibrée des 3 niveaux d'utilisation de l'espace : niveau du sol, niveau intermédiaire et aérien (niveau du sol, vertical et aérien supérieur à 70% de la pole). **Max 5**

11.2.12. Difficulté du travail au sol - Contenu de la chorégraphie

La difficulté du travail au sol fait référence à une combinaison chorégraphique de pas de danse et de mouvements exécutés au sol sans aucun contact avec la pole. La difficulté du travail au sol est jugée dans son intégralité, dans une séquence continue sans interruption. L'athlète doit créer des mouvements de danse appropriés au rythme de la musique et reflètent le caractère de la routine.

Contenu chorégraphique : Dans le contenu chorégraphique, nous évaluons le niveau du mouvement chorégraphique tout au long de la routine. La qualité (technique parfaite) du mouvement chorégraphique est particulièrement importante pour être reconnaissable comme une séquence de danse complexe ou simplement une bonne chorégraphie. La chorégraphie, doit inclure des variations de pas avec des mouvements de bras, en utilisant des mouvements pour produire des combinaisons complexes avec un haut niveau de coordination du corps et doit être reconnaissable comme un "grand" mouvement continu. **Max 5**

Bonus pour l'utilisation des segments du corps:

La chorégraphie est la base du pole sport et sa principale caractéristique. Par conséquent, la complexité et la variété de la chorégraphie sont les critères les plus importants du contenu chorégraphique. L'athlète doit montrer une bonne utilisation des segments corporels pendant la chorégraphie, en utilisant à la fois la partie supérieure (torse et bras) et la partie inférieure (bassin et jambes). Chaque utilisation d'une séquence de segments corporels sera notée par le symbole A. **Max 2**

ABRÉVIATIONS POUR LE CONTENU CHORÉGRAPHIQUE (Segments du corps)

A+	Si la séquence de segments corporels répond aux critères mentionnés ci-dessus
A	Si les segments du corps ne sont pas + ou -
A-	Si la séquence de segments corporels ne répond PAS aux critères mentionnés ci-dessus

Chaque utilisation de la séquence de segments de corps sera écrite avec le symbole **A**

ÉCHELLE POUR L'UTILISATION DES SEGMENTS DU CORPS

Excellent 2.0 pt	A+ A+ A+ A+ (4 A+)
Très bien 1.5 pt	A+ A+ A+ A (3 A+)
Bien 1.0 pt	A+ A+ A A (2 A+)
Correct 0.5 pt	A+ A A A (1 A+)
Mauvais 0.0 pt	A A A A (0 A+)

Bonus pour le style de mouvements de danse :

Si l'athlète montre clairement un beau style chorégraphique, l'athlète peut être récompensé par ce bonus supplémentaire. Chaque 8 temps de la séquence musicale sera écrit avec le symbole D. **Max 2**

Abréviations pour LE STYLE DES MOUVEMENTS DE DANSE

Chaque 8 temps de la séquence musicale sera écrit avec le symbole **D**

D+	Si la séquence de mouvements est exécutée avec un STYLE DE DANSE JUSTE et répond aux critères mentionnés.
D	Si la séquence de mouvements est exécutée sans STYLE DE DANSE et/ou ne répond PAS aux critères mentionnés.
Jusqu'à 2.0	Mélange de styles de danse dans la séquence

BARÈME POUR LE STYLE DE DANSE

Excellent 2.0 pt	D+ D+ D+ D+ (4 D+)
Très bien 1.5 pt	D+ D+ D+ D (3 D+)
Bien 1.0 pt	D+ D+ D D (2 D+)
Correct 0.5 pt	D+ D D D (1 D+)
Mauvais 0.0 pt	D D D D (0 D+)

Bonus pour le mélange de différents styles de danse :

Si l'athlète montre clairement un mélange de styles de danse (clairement identifiables), peut-être même en utilisant deux (ou plus) types de musique différents, l'athlète peut être récompensé avec ce bonus supplémentaire. **Max 2**

Contenu général :

Le contenu général des routines est le suivant : Transitions/liens, éléments équilibrés (simples), portés (doubles), interactions physiques (doubles). Seront pris en considération les mouvements, en tant qu'unité (exécutés dans la même période), G par mouvement ou par bloc d'un minimum de 4 mouvements (ou ensemble de mouvements) du contenu général. **Max 2**

ABRÉVIATIONS POUR LE CONTENU GÉNÉRAL

Seront pris en considération les mouvements, en tant qu'unité (exécutés dans la même période de temps), **G** par mouvement ou par bloc.

G+	Mouvements complexes vis-à-vis du contenu général
G	Pas de mouvements complexes (mais standards) pour le contenu général

BARÈME POUR LE CONTENU GENERAL

Excellent 2.0 pt	G ⁺ G ⁺ G ⁺ G ⁺ (4 G ⁺)
Très bien 1.8-1.9 pt	G ⁺ G ⁺ G ⁺ G (3 G ⁺)
Bien 1.5 – 1.7 pt	G ⁺ G ⁺ G G (2 G ⁺)
Correct 1.4 – 1.5 pt	G ⁺ G G G (1 G ⁺)
Mauvais 1.2 – 1.4 pt	G G G G (1 G ⁺) avec des répétitions
Médiocre 1.0 – 1.1 pt	G G G G (0 G ⁺)

11.2.13. Difficulté de l'élément acrobatique

La difficulté du mouvement acrobatique fait référence à un seul mouvement acrobatique exécuté au sol sans aucun contact avec la pole. Les éléments acrobatiques au sol sont énumérés dans le Code de Pointage. **Le mouvement acrobatique n'est pas obligatoire.** Ne sont pas considérés comme éléments acrobatiques au sol, tous les éléments acrobatiques qui se terminent ou commencent sur la pole ou qui sont exécutés avec un support à la pole. **Max 5**

Note: Un seul élément acrobatique est autorisé pendant la performance ! Les éléments acrobatiques supplémentaires feront l'objet d'une déduction de 3,0 points (à chaque fois) de la part du Juge en Chef.

Définition du mouvement acrobatique au sol :

Les "mouvements acrobatiques" désignent les éléments au sol (sans toucher la pole), avec :

1 - Une phase aérienne dans laquelle tout le corps est complètement décollé du sol avec une rotation complète (360°), du corps vers l'avant, l'arrière ou sur le côté.

2- Une phase au sol, dans laquelle le corps entier effectue une rotation complète (360°) avec un passage du bassin au-dessus de la tête, en avant, en arrière ou sur le côté (sont inclus tous les éléments typiques de la gymnastique rythmique qui incluent une rotation complète également sur les coudes ou la poitrine, comme par exemple, le "poisson"). Les simples roulades avant/arrière sur la nuque, avec ou sans l'aide des mains, ne sont pas considérées comme un élément acrobatique.

3 - Tous les mouvements statiques au sol sans phase aérienne (par exemple, un handstand, un cartwheel, etc.)

Nota : Dans les éléments statiques au sol, tels que l'équilibre sur les mains (handstand) et les avant-bras (headstand), 0,5 point supplémentaire peut être accordé pour les variations nécessitant une souplesse et un équilibre exceptionnels (par exemple le "mexican handstand").



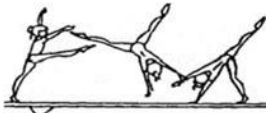
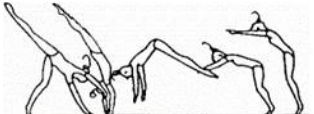
Nota : Tous les éléments, s'ils sont exécutés de manière incorrecte du point de vue de l'exécution (jambes pliées, lignes incorrectes, prise déséquilibrée.) doivent être pénalisés de 0,5 point. Exemple : si un athlète exécute un walkover arrière avec les jambes pliées, 3.0 doit être abaissé à 2.5.






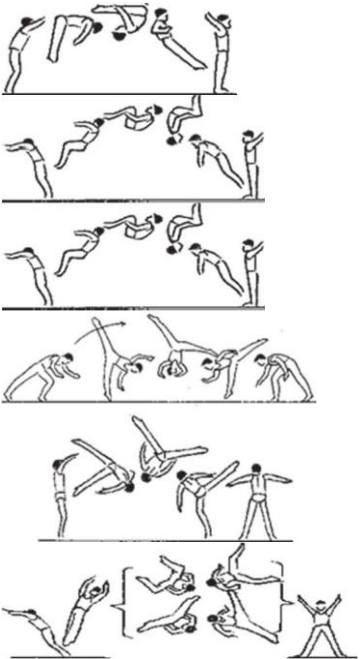

Nota : Si un athlète tombe pendant la phase aérienne ou manque l'atterrissage, l'élément acrobatique recevra un maximum de 2,5 points.







11.2.13.1. ÉVALUATION DES MOUVEMENTS ACROBATIQUES

Toutes les images et les descriptions des éléments sont basées sur les définitions de la Fédération Internationale de Gymnastique et sont utilisées ici avec la permission de la FIG. Des images, des vidéos et des descriptions des éléments et des variations peuvent être trouvées sur www.fig-aerobic.com.

Tous les éléments acrobatiques qui ne figurent pas dans cette liste seront considérés comme des chorégraphies.

<u>Éléments acrobatiques dynamiques</u>		
	Handstand	1.0 (si le mouvement est fait mais n'est pas tenu). 1.5 (si sortie en roulade avant). 2.0 (si le mouvement est tenu au moins 2s); 3.0 (poussée vers le haut)
	Forearm stand Le corps est soutenu par les deux bras avec seulement les mains en contact avec le sol.	0.5 (si le mouvement est fait mais n'est pas tenu); 1.0 (si le mouvement est tenu au moins 2s); 2.0 (si poussée vers le haut)
	Cartwheel	1.0 0.5 (coude); 1.5 (à un bras);
	Round off	2.0 2.5 (s'il y a atterrissage en écart);

	Walkover (en avant)	2.5;
	Walkover (en arrière)	3.0 3.5 (s'il y a un atterrissage en écart ou Wenson);
	Headspring	4.0 4.5 (s'il y a un atterrissage en écart)
	Handspring (en avant)	4.0 4.5 (s'il y a un atterrissage en écart)
	Flic Flac	4.5 5.0 (s'il y a un atterrissage en écart)
	Salto 360° (en avant, en arrière ou sur le côté) Les saltos de plus de 360° ou avec des vrilles ne sont pas autorisés.	5.0
	Flair A partir d'un appui straddle sur les deux mains, les jambes font un cercle straddle autour du corps. Les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant le cercle.	3.5 4.0 (Si exécuté de manière décomposéé)

Éléments acrobatiques statiques		
	<p>L-support</p> <p>Les deux mains sont placées le long du corps, près des hanches. Les jambes sont fermées. Le corps est soutenu par les deux bras, seules les mains sont en contact avec le sol.</p>	2.0
	<p>Straddle Support</p> <p>Le corps est soutenu par les deux bras avec seulement les mains en contact avec le sol. Les deux mains sont placées devant le corps.</p>	3.0
	<p>Straddle V-Support</p> <p>Le corps est soutenu par les deux bras et seules les mains sont en contact avec le sol. Les deux mains sont placées derrière le corps.</p>	3,0
	<p>Full Support Lever</p> <p>Un appui où le corps est soutenu par les coudes et les triceps avec seulement les mains en contact avec le sol. Les jambes peuvent être fermées, en straddle, ou dans toute autre position.</p>	3.0 3.5 (à une main)
	<p>Planche</p> <p>Un appui dans lequel le corps est soutenu par les deux mains avec les bras tendus. Les jambes peuvent être fermées, en straddle ou dans une autre position.</p>	4.5
	<p>Wenson</p> <p>Une jambe est appuyée sur la partie supérieure du triceps du même côté. La jambe arrière est soulevée du sol.</p>	2.5

11.2.13.2. ÉLÉMENTS ACROBATIQUES INTERDITS

Les éléments et combinaisons acrobatiques suivants ne sont pas autorisés dans les compétitions POSA:

- Salto de plus de 360° avec ou sans vrille
- Salto de 360° avec vrille
- **Combinaison de deux ou plusieurs éléments acrobatiques dynamiques** (par exemple flick flack to back walkover), un seul élément acrobatique statique peut être combiné à un élément acrobatique dynamique (tel que handstand) comme position de départ ou d'arrivée.

Tous les mouvements et combinaisons interdits feront l'objet d'une retenue de 5.0 points de la part du Head Judge.

12. SANCTIONS DU JUGE EN CHEF

Lorsque le Superviseur n'est pas présent, le Juge en Chef est également responsable des actes suivants :

- Circonstances extraordinaires

12.1. RÉSUMÉ DES RETENUES, AVERTISSEMENTS ET DISQUALIFICATIONS PRONONCÉS PAR LE HEAD JUDGE

- a) Défaut de présentation : -1 une fois
- b) Tenue vestimentaire incorrecte (bijoux, ornements, paillettes/peinture corporelle, identité nationale, etc :) -3 une fois
- c) Comportement incorrect sur scène : -3 à chaque fois
- d) Non apparition sur la surface de compétition dans les 20 secondes : -1 une fois
- e) Mouvements interdits : -5 chaque fois
- f) 2ème ou plus des éléments acrobatiques : -3 à chaque fois
- g) Interruption de la performance pendant 2-10 secondes : -2 chaque fois
- h) Interruption de la performance plus de 10 secondes : -3 une fois
- i) Mauvaise durée de la musique :
- j) la musique est plus/moins de 3 secondes : -1 une fois la musique est plus/moins de 5 secondes : -3 une fois la musique est plus/moins de 10 secondes : -5 fois
- k) Feuilles de difficulté incorrectement remplies : -3 une fois
- l) Pas de début ou de fin logique de la performance : -1 fois
- m) Distraction par la voix : -1 fois.
- n) Instructions verbales de l'entraîneur : -5 chaque fois
- o) Contact ou instructions verbales entre le pareur et l'athlète : -5 chaque fois.
- p) Thèmes en contravention avec la Charte olympique et le Code d'éthique : -10 une fois
- q) Présence dans une zone interdite : avertissement
- r) Comportement / manières inappropriés : avertissement / disqualification
- s) Non port du survêtement ou de l'emblème national : avertissement
- t) Non port de la tenue de compétition lors de la cérémonie de remise des médailles : avertissement
- u) Manquer tous les éléments de difficulté : disqualification
- v) Abandon : disqualification
- w) Traverser la scène en marchant : disqualification
- x) Violation grave des statuts, du règlement ou du code de pointage de la POSA : disqualification.
- y) Comportement antisportif à l'encontre des athlètes : disqualification
- z) Comportement irrespectueux envers le juge en chef et le jury : disqualification.

13. DÉFINITIONS

Angle correct dans les écarts

L'angle/le degré d'un écart est mesuré par les lignes formées par l'intérieur des cuisses dans l'alignement des hanches jusqu'aux genoux.

Tolérance de 20° (degrés)

Le mouvement obligatoire sera toujours valable si l'angle/degré du corps exécuté ne varie pas plus de 20° max par rapport à l'angle/au degré requis. Si cela est autorisé, cela sera indiqué dans les exigences minimales. Par exemple, un mouvement de force, exigeant un angle du corps de 90° par rapport à la pôle et parallèle au sol, est exécuté avec un angle de 70°, le corps n'étant pas complètement parallèle au sol, sera toujours valide et des points seront attribués. Cependant, les points seront réduits par la déduction pour mauvaise exécution.

* Remarque : les Master 50 ans et plus ont droit à une tolérance de 20° sur tous les angles et les écarts pour les groupes A et B (mouvements de flexibilité et de force).

Tenir une position pendant deux secondes

Un mouvement obligatoire sera compté à partir du moment où l'athlète se trouve dans la position requise. La position doit être maintenue pendant deux secondes (pour les éléments d'équilibre - 3 secondes). La transition entre l'entrée et la sortie du mouvement obligatoire ne sera pas comptabilisée dans le maintien de la position. Veuillez noter que cette règle a pour but de permettre un jugement équitable, en permettant aux athlètes de montrer une forme correcte, l'exécution du corps et la force sur les mouvements obligatoires, mais pas de nuire à la fluidité du mouvement.

Spin

La position du spin sur la pôle statique doit être maintenue pour une rotation complète de 360°. Les spins dynamique doivent avoir une rotation de 720°. La transition vers et hors du spin de difficulté ne sera pas comptabilisée dans la rotation minimale requise.

Angle correct d'un élément

Les mouvements qui ne sont pas exécutés à des angles clairement visibles pour les juges afin de voir l'exécution complète, se verront retirer des points.

Transitions

Une transition est un mouvement de liaison entre les spins, le travail au sol, les inversions et les portés.

Travail au sol

Le travail au sol est défini comme une partie d'une performance où l'athlète n'a aucun contact avec la pôle. Le travail au sol est tout mouvement exécuté au sol de manière allongée, en rampant, à genoux ou de manière acrobatique.

Utilisation de l'espace

Le travail de scène regroupe tout mouvement effectué sur la scène en position debout sans toucher la pôle.

Synchronisation (doubles)

La synchronisation fait référence à la synchronisation de la performance globale. Cela inclut les mouvements sur et hors de la pôle, autour de la pôle et sur la scène, ainsi que la façon dont les partenaires travaillent ensemble tout au long de la performance.

La synchronisation fait également référence au niveau d'exécution des figures ou des combinaisons des partenaires.

Il peut s'agir des deux athlètes sur une seule pôle ou sur deux poles distinctes qui réalisent une image miroir de la figure ou de la combinaison.

Portés (Doubles)

Les portés sont des mouvements de partenaires interconnectés exécutés sur la pôle ou le sol où les deux partenaires jouent un rôle essentiel.

POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



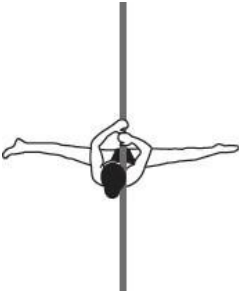
CODE DE POINTAGE Tableau des éléments Pole Sport


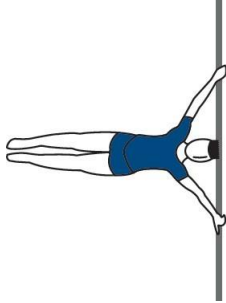


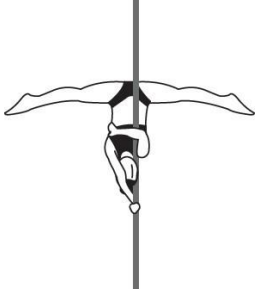
Tableau des éléments

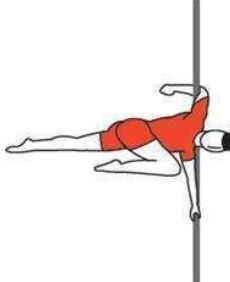



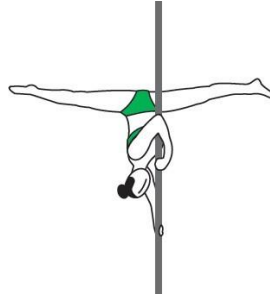
Nota : Les images du tableau des éléments sont seulement instructives et ne doivent pas être interprétées comme la seule exécution correcte. Les dessins sont seulement indicatifs, ce sont des exemples, l'important est de lire attentivement les exigences minimales.

Si vous avez des questions, veuillez contacter la fédération internationale à contact@posaworld.org.

13.1. ABREVIATIONS ET DEFINITIONS

Types de Lift	
DL / Deadlift	Inversions sans prise d'élan
HS / Handspring	Inversion avec prise d'élan
Positions du corps et des jambes	
Ext. / Extended	Jambes tendues droites, genoux verrouillés
Pike	Jambes jointes, corps plié en deux au niveau des hanches
Straddle	Jambes écartées de chaque côté en forme de V
Tuck	Jambes pliées vers la poitrine
Pencil	Jambes jointes, pas de flexion au niveau des hanches.
Flag	Également appelée "Side Plank". Le corps est à l'horizontale, le côté vers le sol.
Plank	Également appelée lever Corps à l'horizontale, dos au sol ou au plafond.
Grips et positions des mains	
<p>SM / Shoulder Mount</p> <p>Une épaule en contact avec la pole, dos contre la pole. Mains en cup, basic ou elbow grip.</p>	





<p>SG / Split Grip</p> <p>La main inférieure est posée sur la pole, les doigts pointant vers le bas. La main supérieure est dans la position choisie, par exemple basic grip ou twisted grip</p>	
<p>BG / Basic Grip</p> <p>Egalement appelée true grip ou split grip. Main supérieure ou inférieure, pouce vers le haut de la pole, à l'intérieur du poing..</p>	
<p>TG / Twisted Grip</p> <p><u>La main du haut est twistée</u>, le pouce vers le haut, la pole à l'intérieur du twist.</p>	
<p>CG / Cup Grip</p> <p><u>Main du haut</u>, pouce vers le bas, tous les doigts du même côté de la pole.</p>	
<p>EG / Elbow Grip</p> <p>Coude du bras du haut sur la pole.</p>	





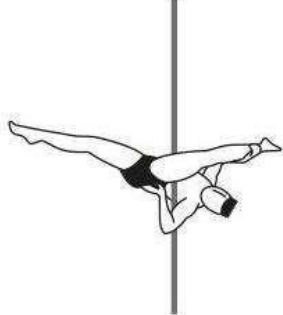
<p>REG / Reverse Elbow Grip</p> <p><u>Le coude du bras du haut</u> sur la pole derrière le dos. La main inférieure est généralement en split grip.</p>	
<p>FLG / Flag Grip</p> <p>Pole dans l'aisselle du bras intérieur. La main extérieure est généralement en split grip</p>	
<p>F G / Forearm Grip</p> <p><u>L'avant-bras de la main du bas</u> est à l'intérieur de la pole.</p>	
<p>RFG / Reverse Forearm Grip</p> <p>Coude et avant-bras de la <u>main du haut</u> contre la pole</p>	
<p>IFG / Inverted Forearm Grip</p> <p>L'extérieur de <u>l'avant-bras de la main du bas</u> contre la pole est twisté.</p>	


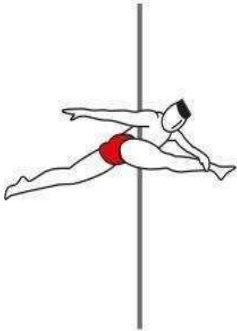

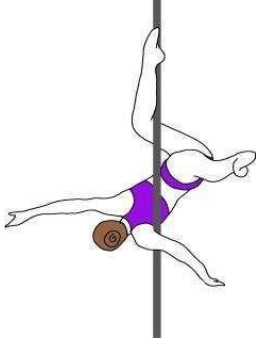

13.2. GROUPE A - ÉLÉMENTS DE SOUPLESSE






Nota : Tous les éléments de flexibilité doivent être maintenus en position fixe pendant 2 secondes.

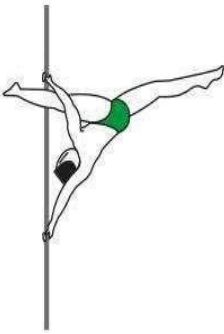
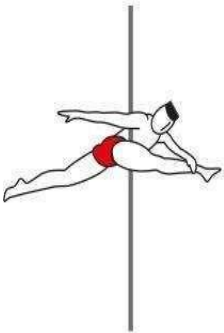



Nota : Dans la catégorie Masters 50+, une tolérance de 20° est accordée pour l'ouverture des jambes à 180° s'il n'y a pas de variation de 160° pour le mouvement. Les mouvements qui ont des niveaux d'exécution différents ne sont pas concernés.


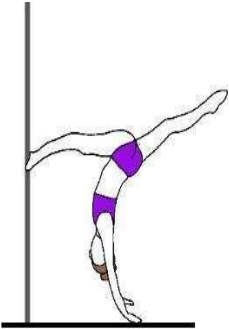

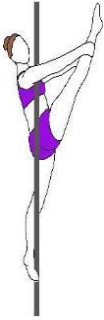
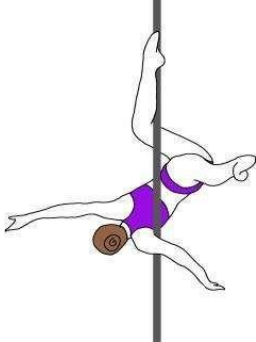
Valeur	Element	Code	Exigences
0.1		A001	<p>Inside Leg Hang 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 160° <p>Niveaux d'exécution: A013 Inside Leg Hang 160 A003 Inside Leg Hang 180</p>
0.1		A112	<p>Ballerina (Au Sol)</p> <p>Ouverture des jambes à 160° Pied du bas en contact avec le sol</p> <p>Niveaux d'exécution: A002 Ballerina 160 A002 Ballerina 180</p>
0.1		A046	<p>Pole Straddle 160 (Au Sol)</p> <p>Ouverture des jambes de 160°. Haut du corps parallèle au sol</p> <p>Niveaux d'exécution: A046 Pole Straddle 160 (Au Sol) A047 Pole Straddle 180 (Au Sol)</p>
0.2		A002	<p>Ballerina 160</p> <p>Ouverture des jambes à 160°. Aucun contact avec le sol</p> <p>Niveaux d'exécution: A002 Ballerina 160 A002 Ballerina 180</p>

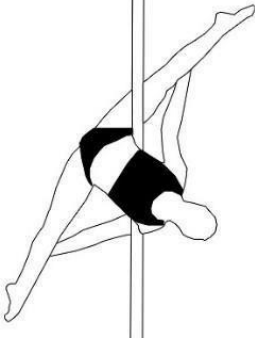
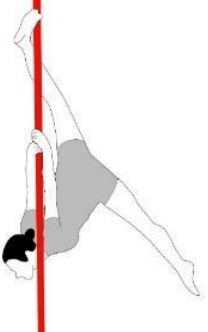

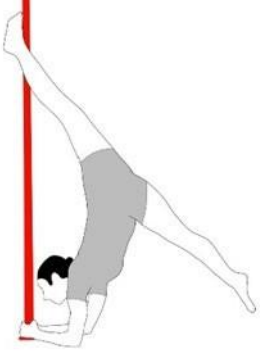
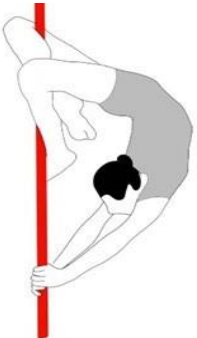
0.2		A048	<p>Pole Straddle 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Haut du corps parallèle au sol - Aucun contact avec le sol <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A048 Pole Straddle 160</p> <p>A049 Pole Straddle 180</p>
0.2		A113	<p>Split on Pole (Au Sol)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambe du bas en contact avec le sol
0.3		A003	<p>Inside Leg Hang 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A003 Inside Leg Hang 160</p> <p>A013 Inside Leg Hang 180</p>
0.3		A132	<p>Ballerina 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de contact avec le sol <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A002 Ballerina 160</p> <p>A002 Ballerina 180</p>
0.3		A004	<p>Jade 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A004 Jade 160</p> <p>A014 Jade 180</p>

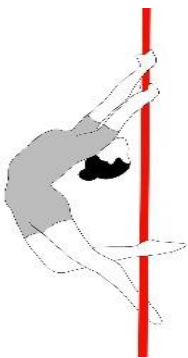


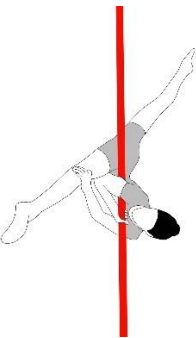
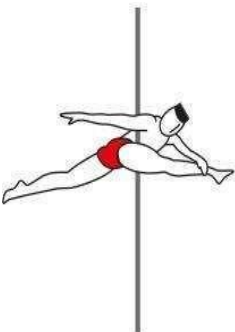
0.3		A047	<p>Pole Straddle 180 (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Haut du corps est parallèle au sol <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A046 Pole Straddle 160 (Floor Based) A047 Pole Straddle 180 (Floor Based)</p>
0.3		A114	<p>Chopstick 160 (Avec appui)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 160°. – Main supérieure sur la pole <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A114 Chopstick 160 (Avec appui) A117 Chopstick 180 (Avec appui)</p>
0.3		A115	<p>Crossbow on Knees</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 160°. – Haut du corps parallèle au sol – Genoux sur la pole – Jambes complètement tendues
0.3		A124	<p>Broken Doll 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 160° – Pas de main sur la pole – Aisselle en contact avec la pole <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A124 Broken Doll 160 A125 Broken Doll 180</p>
0.3		A116	<p>Bridged Layback</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jambes parallèles au sol ou en direction du sol – Les deux mains sont posées sur la pole, les pouces vers le haut.


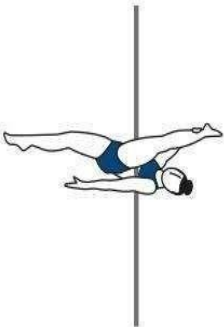


0.4		A101	Syniachenko Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° - Jambes complètement tendues - Une main et un pied du bas en contact avec la pole
0.4		A005	Split on Pole <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Aucun contact avec le sol
0.4		A006	Allegra Passé 160 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° Niveaux d'exécution : A006 Allegra Passé 160 A011 Allegra Passé 180
0.4		A007	Capezio Passé 160 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Jambe du bas complètement tendu Niveaux d'exécution : A007 Capezio Passé 160 A017 Capezio Passé 180
0.4		A008	Inverted Split on Pole <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°


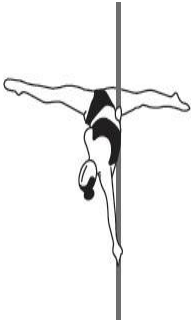

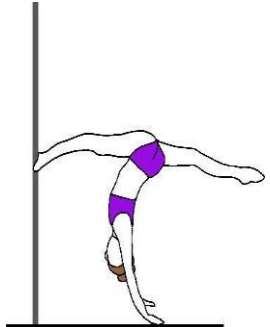
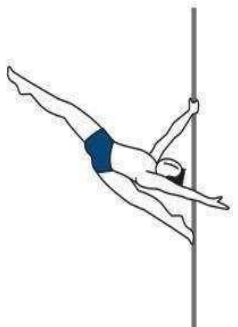
0.4		A009	<p>Marion Amber 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° - Jambes en écart latéral - Choix libre du grip des mains <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A009 Marion Amber 160</p> <p>A015 Marion Amber 180</p>
0.4		A117	<p>Chopstick 180 (Supported)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Main du haut sur la pole <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A114 Chopstick 160 (Supported)</p> <p>A117 Chopstick 180 (Supported i)</p>
0.4		A010	<p>Underarm Pike</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes parallèles à la pole - Main ou aisselles sur la pole
0.4		A050	<p>Crossbow</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes de 160°. - Haut du corps parallèle au sol - Chevilles et coudes sur le pole - Pas de plante de pied ou de main sur la pole
0.4		A055	<p>Inside Leg Hang Back Split 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Les deux mains tiennent la jambe du bas - Bras complètement tendus <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A055 Inside Leg Hang Back Split 160</p> <p>A058 Inside Leg Hang Back Split 180</p>

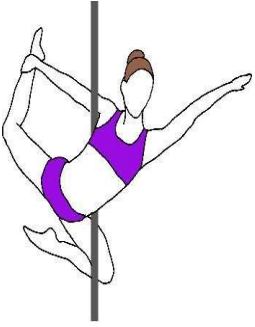


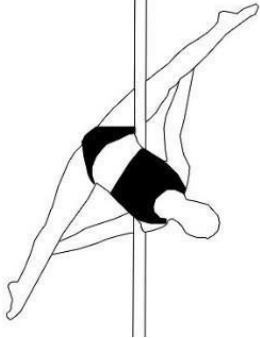
0.4		A126	Outside Knee Hang Backbend <ul style="list-style-type: none"> - Les deux mains en contact avec les jambes
0.4		A083	Handstand Split 160 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Bras et jambes complètement tendus Niveaux d'exécution : A083 Handstand Split 160 A084 Handstand Split 180
0.4		A131	Back Support Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Une seule main en contact avec la pole
0.4		A088	Standing Split 160 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° - Pas de main sur la pole Niveaux d'exécution : A088 Standing Split 160 A089 Standing Split 180
0.4		A125	Broken Doll 180 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole - Aisselle en contact avec le pole Niveaux d'exécution : A124 Broken Doll 160 A125 Broken Doll 180



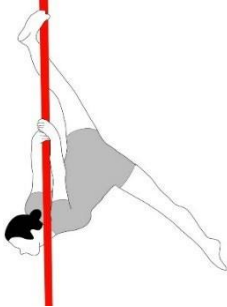

0.4		A122	<p>Kite Straddle 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° - Pas de main sur la pole, aisselle inférieure en contact avec la pole - Jambes complètement tendues <p>Niveaux d'exécution: A122 Kite Straddle 160 A123 Kite Straddle 180</p>
0.4		A205	<p>Iguana Bow & Arrow 160 (Gainullina Iguana)</p> <p>https://youtube.com/shorts/DOKYopBEW00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes minimum 160° - Bras et jambes complètement tendus
0.4		A206	<p>Upright base split 160</p> <p>https://youtube.com/shorts/Z9LJHcBizHk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 160° - Jambes complètement tendues - Bras du haut complètement tendu
0.4		A207	<p>Bow & arrow floor based 160</p> <p>https://youtube.com/shorts/fhvmL-oBdxY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Ouverture des jambes 160° - Seul le pied du haut et les mains en contact avec la barre
0.4		A208	<p>Yogi backbend (Davydova)</p> <p>https://youtube.com/shorts/MxLIqAjgG8M</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras complètement tendus

0.4		A249	<p>No hip Titanic (Kundra Titanic) https://youtube.com/shorts/L7EDyjlVTXI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Une main en cup grip, l'autre main en TG grip -Une jambe complètement tendue -Seules les mains et jambes en contact avec la pole -Bras complètement tendus
0.5		A011	<p>Allegra Passé 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° <p>Niveaux d'exécution:</p> <p style="padding-left: 40px;">A006 Allegra Passé 160 A011</p> <p style="padding-left: 40px;">Allegra Passé 180</p>
0.5		A248	<p>Twisted out frog (Kundra Split) https://youtube.com/shorts/IE3p7zqrLoU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ouverture des jambes 160° -Jambes complètement tendues -Bras intérieur complètement tendu
0.5		A250	<p>Janeiro split (Kundra Janeiro) https://youtube.com/shorts/5-xYcm9BW6A</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ouverture des jambes 160° -Armit grip -Jambes ouvertes et complètement tendues -Une main sur la jambe opposée
0.5		A012	<p>Chopstick 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160° <p>Niveaux d'exécution:</p> <p style="padding-left: 40px;">A012 Chopstick 160</p> <p style="padding-left: 40px;">A022 Chopstick 180</p>

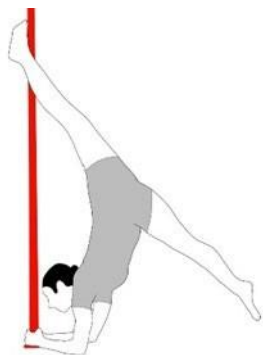
0.5		A013	Front Split Layback <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Haut du corps parallèle au sol
0.5		A014	Jade 180 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole - Bras du bas complètement tendu <p>Niveaux d'exécution : A004</p> <p>Jade 160</p> <p>A014 Jade 180</p>
0.5		A032	Russian Split 45 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Angle maximal du corps de 45° par rapport au sol - Jambes complètement tendues <p>Cet élément peut également être exécuté avec le pied du bas en appui sur le sol.</p> <p>Niveaux d'exécution: A032 Half Russian Split 45 A034 Russian Split A035 Russian Split (Horizontal)</p>
0.5		A049	Pole Straddle 180 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Haut du corps parallèle au sol <p>Niveaux d'exécution: A048 Pole Straddle 160 A049 Pole Straddle 180</p>

0.5		A054	<p>Cocoon 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Pas d'épaule ou d'aisselle sur la pole - Jambe intérieure ou extérieure sur la pole <p>Niveaux d'exécution: A054 Cocoon 160 A057 Cocoon 180</p>
0.5		A118	<p>Dragon Tail Straddle 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes parallèles au sol - Ouverture des jambes à 160° <p>Niveau d'exécution: A118 Dragon Tail Straddle 160 A120 Dragon Tail Straddle 180</p>
0.5		A056	<p>Superman Crescent</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes parallèles ou plus au sol
0.5		A084	<p>Handstand Split 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Bras et jambes complètement tendus <p>Levels of execution: A083 Handstand Split 160 A084 Handstand Split 180</p>
0.5		A119	<p>Floor K one-foot floor based</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Une seule main en contact avec la pole - Un pied sur le sol

0.5		A087	<p>Floating Ballerina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Bras entièrement tendue - Pas de main sur la pole
0.5		A089	<p>Standing Split 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A088 Standing Split 160</p> <p>A089 Standing Split 180</p>
0.5		A127	<p>Iguana Backbend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pieds sont en contact avec la tête avec une tolérance de 20°. <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A127 Iguana Backbend</p> <p>A130 Iguana Backbend (Closed)</p>
0.5		A123	<p>Kite Straddle 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture à 180 ° des jambes - Pas de mains sur la pole - Aisselle inférieure en contact avec la pole - Jambes complètement tendues <p>Niveaux d'exécution:</p> <p>A122 Kite Straddle 160</p> <p>A123 Kite Straddle 180</p>

0.5		A168	Elbow Split 2 (Di Trani Elbow split 2) https://youtu.be/0y4ZbllroG8 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture à 160 ° des jambes - Jambes complètement tendues - Pas de main en contact avec la pole - Tenir la position 2'
0.5		A173	Handstand backbend (Mira handstand) <ul style="list-style-type: none"> - Bras complètement tendus - Pas de main en contact avec la pole - Pied du bas en contact avec la tête - Tenir la position 2'
0.5		A231	Iguana bow & arrow 180 (Gainullina Iguana) https://youtube.com/shorts/DOKYopBEW00 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° Bras et jambes complètement tendus
0.5		A232	Upright base split 180 https://youtube.com/shorts/Z9LJHcBlzHk <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Jambes complètement tendues Bras du haut complètement tendu

0.5



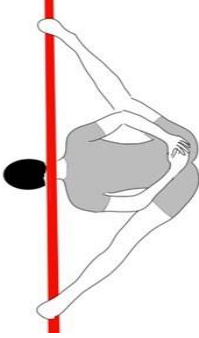
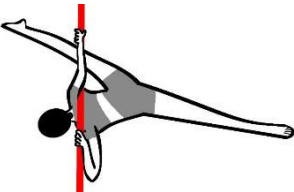
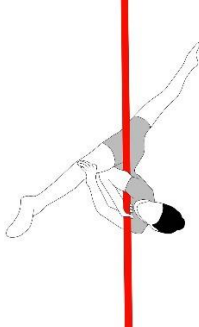
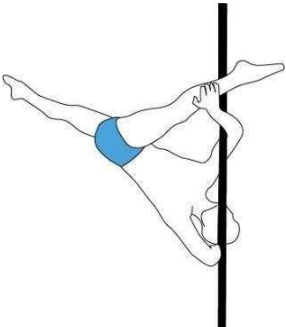
A233

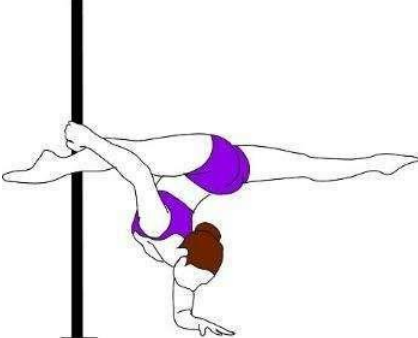
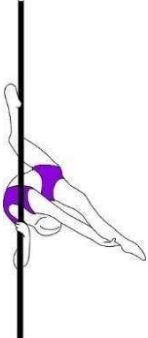
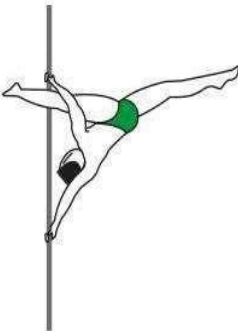


Bow & arrow floor based 180

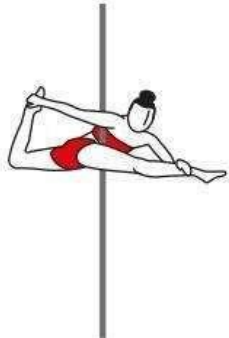
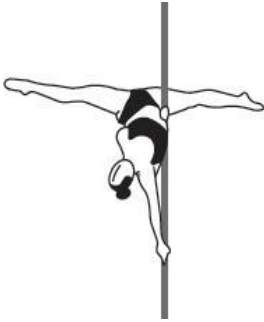

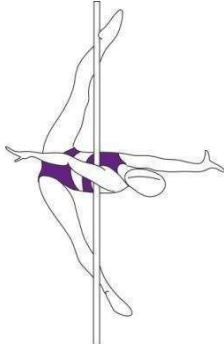

<https://youtube.com/shorts/fhvmL-oBdxY>

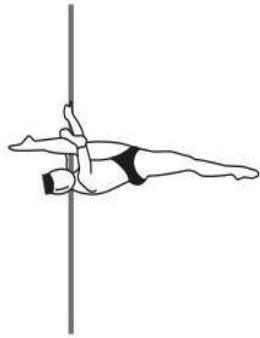
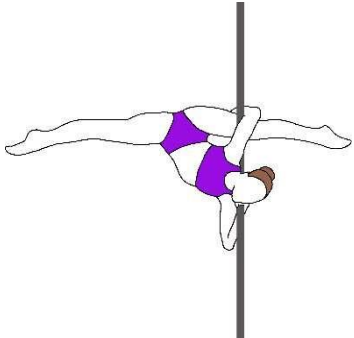
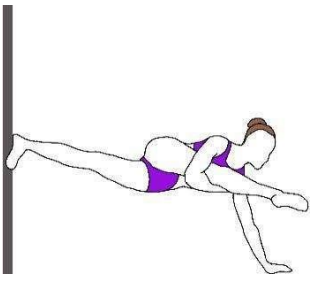

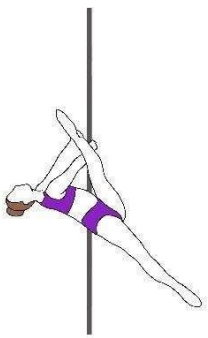
- Jambes complètement tendues
- Ouverture des jambes 180°

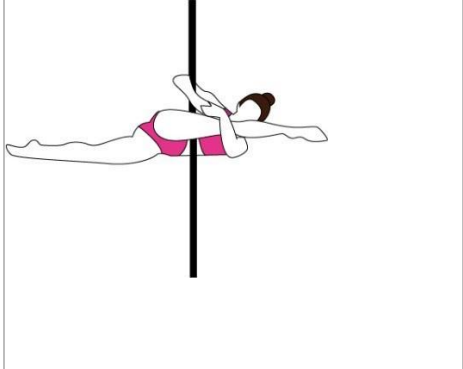
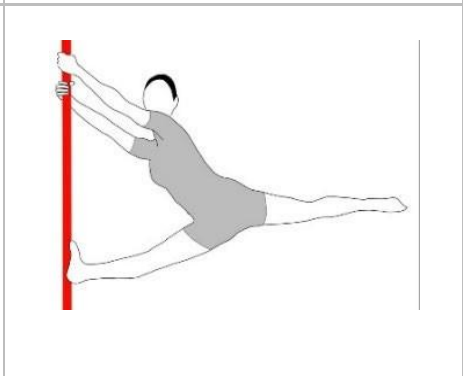
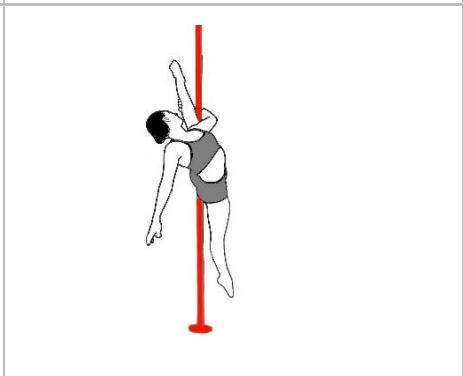
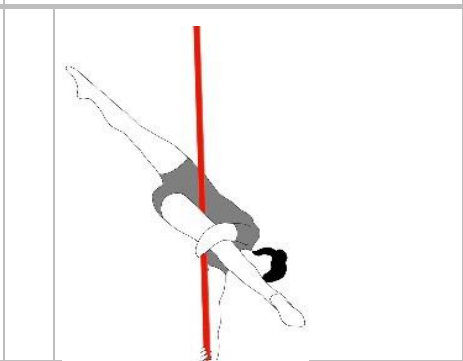
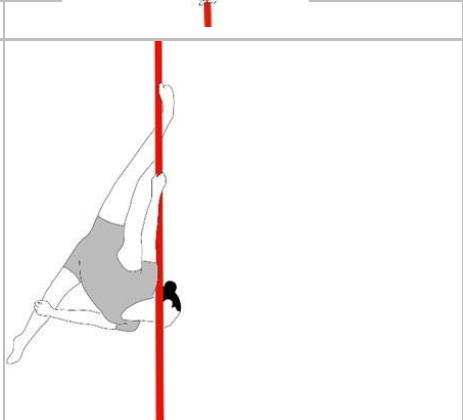
Pied du haut et mains uniquement en contact avec la pole

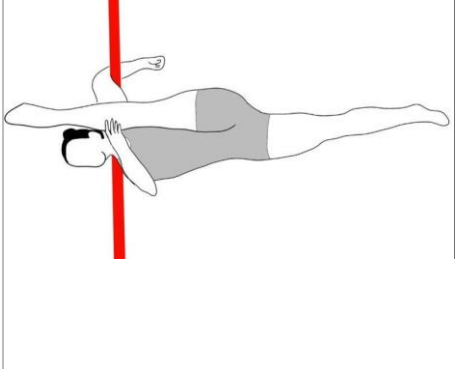
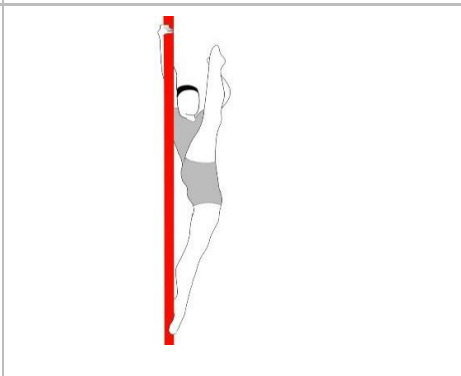
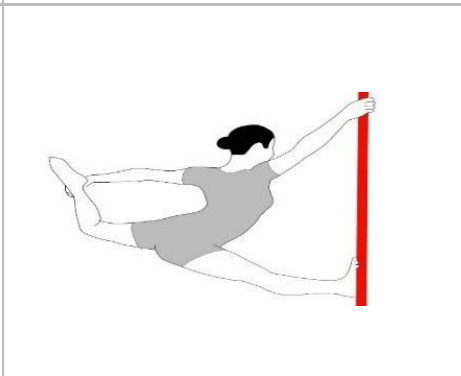
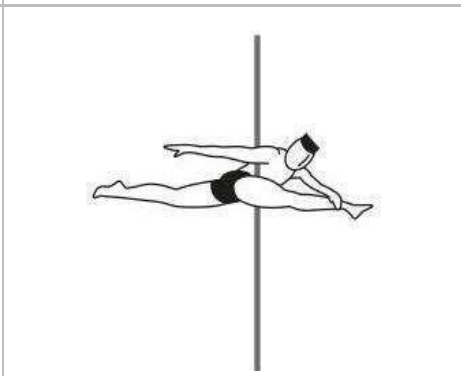
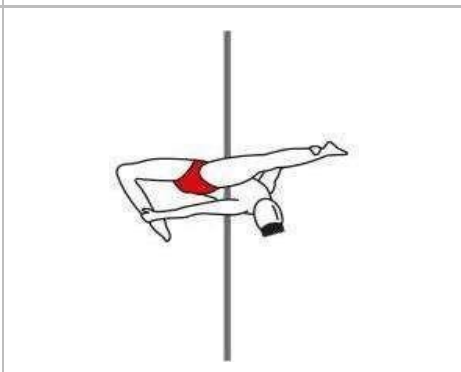
0.5		A227	<p>Neck Spatchcock (Schannon)</p> <p>https://youtube.com/shorts/wg1z_tEtrQ4</p> <p>-Nuque et dessous du pied uniquement en contact avec la pole</p> <p>-Jambes complètement tendues</p>
0.5		A254	<p>Allegasus (Sealey split)</p> <p>https://youtube.com/shorts/5h-gHtpLvC0</p> <p>- Ouverture des jambes 160°</p> <p>- Jambes complètement tendues</p> <p>Poitrine tournée vers l'extérieur</p>
0.6		A251	<p>Janeiro split (Kundra Janeiro)</p> <p>https://youtube.com/shorts/5-xYcm9BW6A</p> <p>-Ouverture des jambes 180°</p> <p>-Armit grip</p> <p>-Jambes ouvertes et complètement tendues</p> <p>-Main en contact avec la jambe opposée</p> <p>Warning: video is the same as A250</p>
0.6		A146	<p>Forearm Split 160 (Fratini)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Jambes complètement tendues - Aucune main en contact avec la pole.


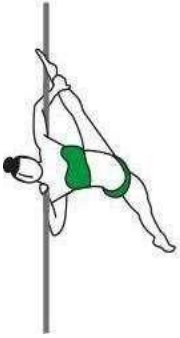
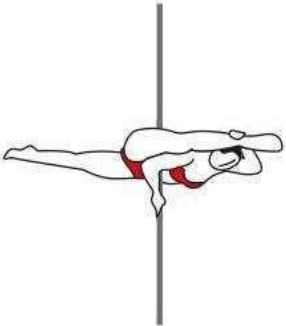
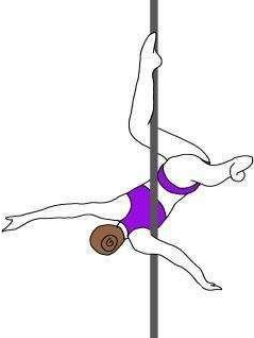

0.6		A103	<p>One Elbow Handstand Split (Floor based) (Gordiyenko)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes entièrement tendues – Une seule main en contact avec la pole
0.6		A104	<p>Forearm Cocoon</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Bas de jambe complètement tendu – Une seule main et un seul avant-bras en contact avec la pole. – Jambe extérieure en contact avec la pole
0.6		A015	<p>Marion Amber 180</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes en écart latéral – Choix libre du grip <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A009 Marion Amber 160</p> <p>A015 Marion Amber 180</p>
0.6		A133	<p>Outside Knee Hang Backbend Extended</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les deux mains en contact avec les jambes – Bas de jambe complètement tendu
0.6		A017	<p>Capezio Passé 180</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambe du bas complètement tendue <p>Niveaux d'exécution:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A007 Capezio Passé 160 – A017 Capezio Passé 180



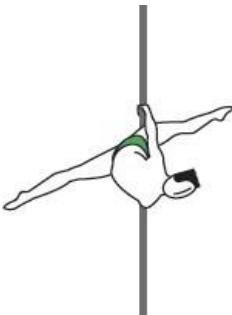

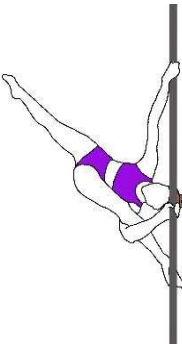
0.6		A018	Chopstick Passé <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Pas de main sur la pole – Jambe arrière en passé, la main opposée tient cette jambe
0.6		A120	Dragon Tail Straddle 180 <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes parallèles au sol Niveaux d'exécution : A118 Dragon Tail Straddle 160 A120 Dragon Tail Straddle 180
0.6		A023	Handstand Vertical Split (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes complètement tendues
0.6		A051	Keem Underarm Split <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 160°. – Aisselles sur la pole, pas de main sur la pole – Haut du corps parallèle au sol – Pas de plante de pied sur la pole
0.6		A058	Inside Leg Hang Back Split 180 <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Les deux mains tiennent la jambe du bas Niveaux d'exécution: A055 Inside Leg Hang Back Split 160 A058 Inside Leg Hang Back Split 180

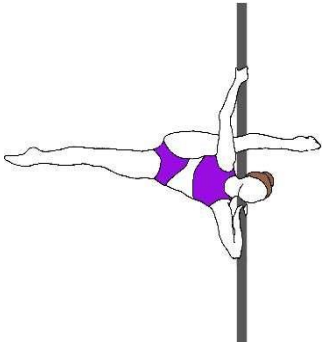
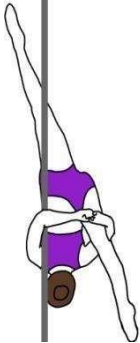

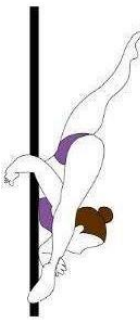
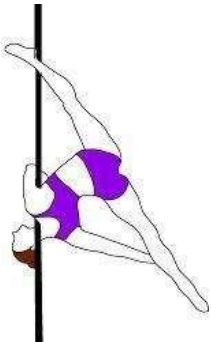
0.6		A072	Shoulder Dismount Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes en écart latéral
0.6		A081	Reverse Elbow Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles au sol
0.6		A082	Balance Horizontal Split (Floor based) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Une main sur le sol
0.6		A128	Dragon Tail Backbend <ul style="list-style-type: none"> - Les pieds sont en contact avec la tête avec une tolérance de 20° Niveaux d'exécution : A128 Dragon Tail Backbend A060 Dragon Tail Backbend (Closed)
0.6		A149	Songini Split 160 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Main extérieure uniquement en contact avec la pole - Les deux jambes sont complètement tendues


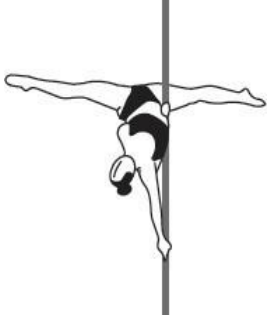
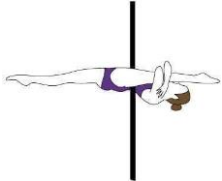
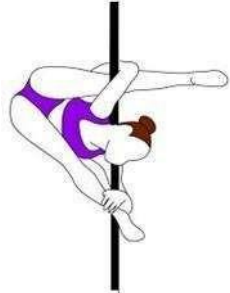

0.6		A200	<p>Elbow hold split 160 - Boczor split 160. https://youtube.com/shorts/clyxGPnMHM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 160° - Jambes parallèles au sol <p>Coude du haut en contact avec la pole</p>
0.6		A204	<p>Chinese split two hands 160 https://youtube.com/shorts/sPudDV3Gb4Y</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes minimum 160° - Bras et jambes complètement tendues <p>2 mains et une jambe sur la pole</p>
0.6		A279	<p>Elbow Split 160 (Krestianinova) https://youtube.com/shorts/0FWr62p03Ik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes minimum 160° - Deux jambes complètement tendues - Grip de coude uniquement - Pas de main sur la pole <p><i>Attention: the video is the same as the A278</i></p>
0.6		A281	<p>Complete Elbow Split 160 (Krestianinova) https://youtube.com/shorts/K0G495Wp03Ik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes minimum 160° - Deux jambes complètement tendues - main de la jambe - deux mains en contact - bras du bas complètement tendus <p><i>Warning: video is the same as A280</i></p>
0.7		A236	<p>Shevtsova split 2 (Mandi Koskela)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Pied du haut derrière la pole - Une seule main sur la pole


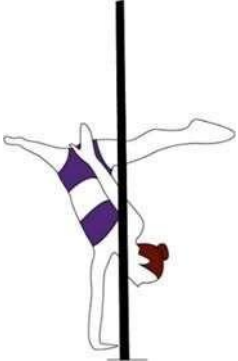
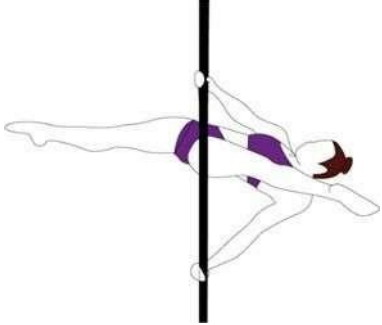

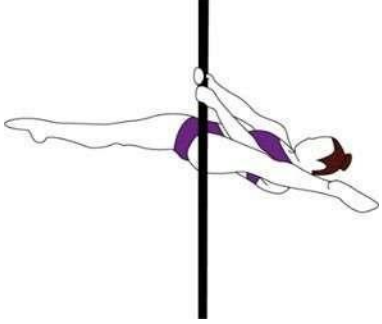
0.7		A201	<p>Neck Elbow split (Busani/Serra) https://youtube.com/shorts/soRaw0VFobs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuque et coude du dessus en contact avec la pole - Ouverture des jambes 180° - Corps et jambes parallèles au sol <p>Jambes complètement tendues</p>
0.7		A202	<p>Candle split true grip (Davydova/Marion split) https://youtube.com/shorts/94MWkhuyAL8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Main du haut & et jambe extérieure (pied du bas) sur la pole <p>Jambes complètement tendues</p>
0.7		A203	<p>Chinese split passé one hand (Gainullina) https://youtube.com/shorts/A4UJVvKnO6k</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° <p>Une jambe et un pied seulement sur la pole</p>
0.7		A022	<p>Chopstick 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A012 Chopstick 160</p> <p>A022 Chopstick 180</p>
0.7		A024	<p>Jade Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole

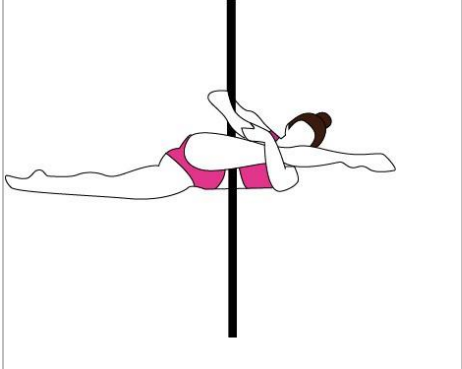
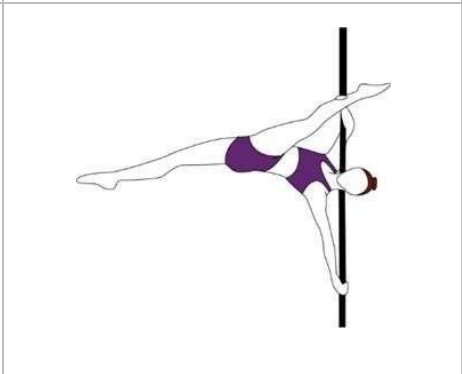
0.7		A025	Alesia Split <i>Inverted Split</i> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Aucune main sur la pole – Seule l'aisselle est en contact avec la pole
0.7		A027	Pegasus (Upward) <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Corps orienté vers le haut
0.7		A030	Machine Gun <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Corps et jambes parallèles au sol
0.7		A129	Broken Doll Extended <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Aisselle en contact avec la pole – Main inférieure en contact avec la jambe inférieure – Jambe inférieure complètement tendue
0.7		A057	Cocoon 180 <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambe du bas complètement tendue <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A054 Cocoon 160</p> <p>A057 Cocoon 180</p>

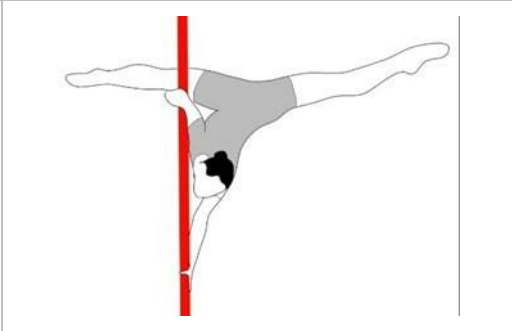
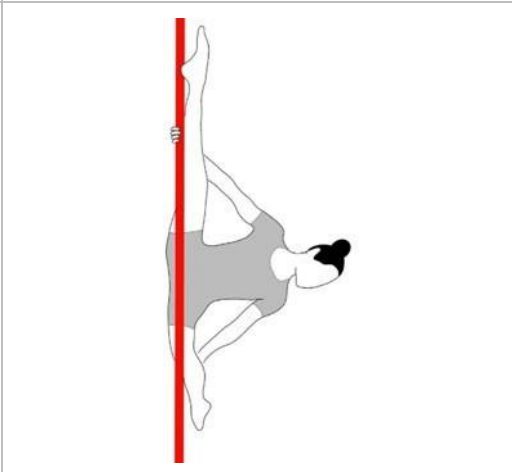
0.7		A059	Superman V <ul style="list-style-type: none"> - La jambe supérieure est complètement tendue et plus haute que la ligne parallèle. - Genou externe (supérieur) à hauteur d'épaule (même ligne) - Pas de main sur la pole
0.7		A070	Elbow Hold Frontal Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Coude supérieur en contact avec la pole - Jambes complètement tendues
0.7		A074	Eclipse Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues
0.7		A076	Inverted Leg Trough Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues
0.7		A079	Flying K Elbow Lock <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Les deux mains sur la pole - Poitrine orientée sur le côté


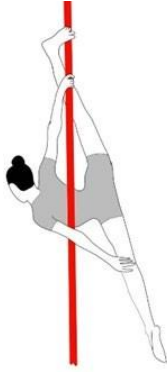


0.7		A080	Horizontal Split Leg Trough <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°
0.7		A091	Inverted Back Ayesha Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole
0.7		A130	Iguana Backbend (Closed) <ul style="list-style-type: none"> - Les pieds sont en contact avec la tête, aucune tolérance. Niveaux d'exécution : A127 Iguana Backbend A130 Iguana Backbend (Closed)
0.7		A097	Elbow Chest Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole - Poitrine en contact avec la pole
0.7		A102	Elbow Chest Butterfly <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole - Buste en contact avec la pole

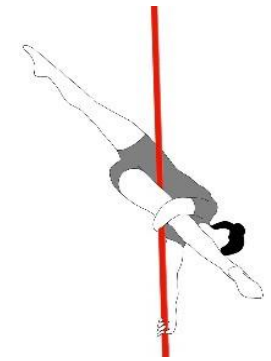
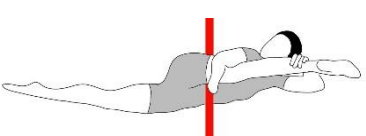
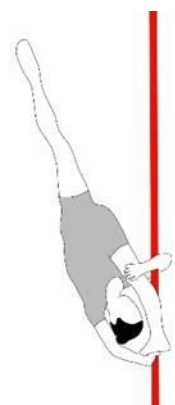

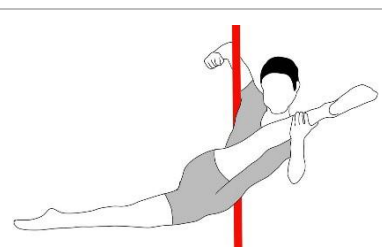
0.7		A107	Shevtsova split <i>Inverted Underarm Split</i> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Une seule main en contact avec la pole. - Pied supérieur derrière la pole
0.7		A092	Dragon Tail Front Split 160 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 160°. - Jambes parallèles au sol - Jambe arrière tendue ou passé Niveaux d'exécution : A092 Dragon Tail Front Split 160 A069 Dragon Tail Front Split 180
0.7		A134	Hug Jade 1 (Aita Split) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°. - Aucune main sur la pole
0.7		A099	Reverse Elbow Straddle (Syniachenko) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Les deux jambes sont complètement tendues
0.7		A144	Coralie Cocoon 1 <ul style="list-style-type: none"> - La jambe supérieure sur la pole est complètement tendue - Pas de mains en contact avec la pole. - Pied inférieur au-dessus de la tête

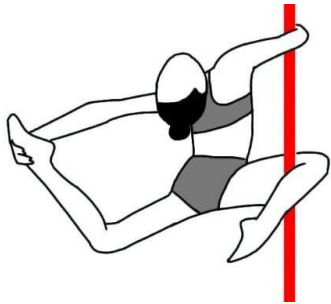
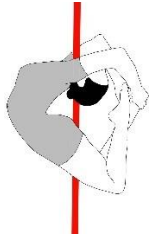
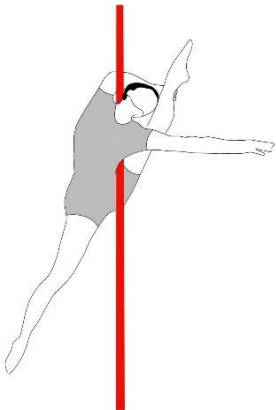
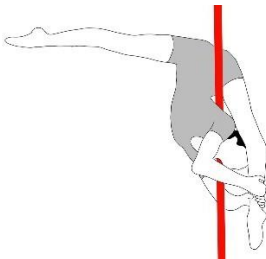
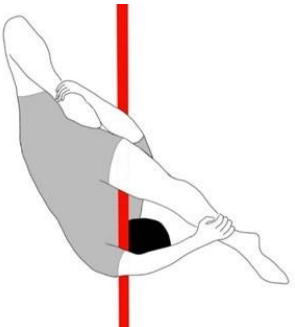
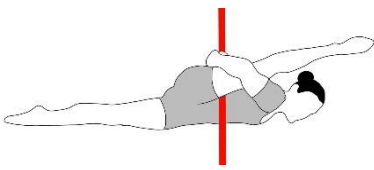
0.7		A161	<p>Brass monkey/ elbow hold split 180 behind the back (The Kivela Elbow/Monkey split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Grip Brass monkey grip ou elbow grip - Les jambes sont complètement tendues - Tenir la position 2'
0.7		A160	<p>Floor Based Balance Split (Jupiter Balance split)</p> <p>https://youtube.com/shorts/3prxTd3wZGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles au sol - Une seule main en contact avec le sol - La main haute n'est pas en contact avec la pole - Tenir la position 2'
0.7		A187	<p>Sit split leg through (Novelli)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras et jambes complètement tendues - Ouverture des jambes à 180° - Ligne de jambes parallèle au sol
0.7		A188	<p>Forearm elbow handstand split floor based</p> <p>https://youtube.com/shorts/KOEYgW0hS9A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Bras du haut en forearm grip - Seul un coude est en contact avec le sol
0.7		A189	<p>Sit split leg through variation (Novelli)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Db8rRtrKr4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras et jambes complètement tendues - Les deux mains sont au-dessus du bassin - Ouverture des jambes à 180° - Ligne de jambes parallèle au sol

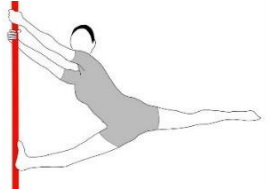
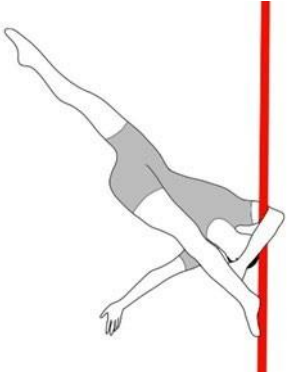
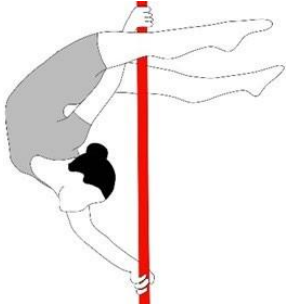
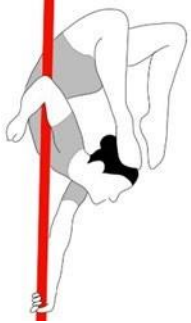
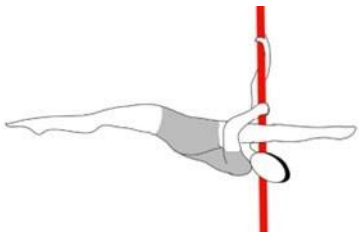
0.7		A199	Elbow hold split - Boczor split. https://youtube.com/shorts/_clyxGPnMHM – Ouverture des jambes 180° – Jambes parallèles au sol Coude du haut sur la pole
0.7		A190	Elbow hold split variation (Colantuoni) – Ouverture des jambes à 180° – Cou et coude supérieur en contact avec la pole

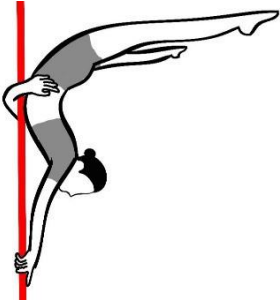


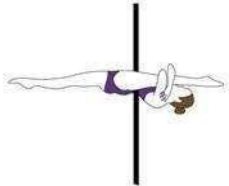
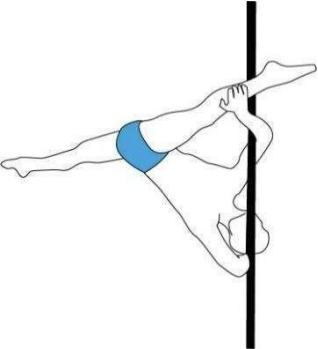
0.7		A219	Kefala/Knoppova Split https://youtube.com/shorts/DXkozEIND_w - Ouverture des jambes 180° -Jambes complètement tendues et parallèles au sol -Bras du bas complètement tendu
0.7		A214	Sergeeva needle https://youtube.com/shorts/txuXsbXYEqY -Bras et jambes complètement tendues - Ouverture des jambes 180° -main du bas tient la jambe du bas -Main du haut au dessus du genou du haut -haut du corps parallèle au sol

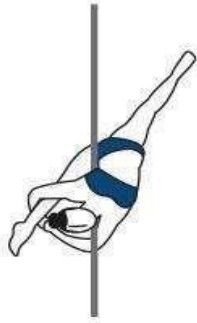



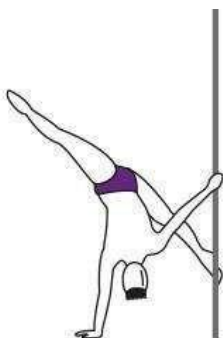
0.7		A215	Extreme Russian layback (Kononova bagle) https://youtube.com/shorts/yjuD4zDDTD0 <ul style="list-style-type: none"> - Pied du bas en contact avec la tête - Pied du haut sans contact avec la pole
0.7		A217	Grasshopper (Yliana Kupletskaia) https://youtube.com/shorts/oUJAqTDwgL8 <ul style="list-style-type: none"> -Une main ne touche pas la pole - Ouverture des jambes 180°
0.7		A224	Distorted split (Martin) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° -Coude du bas autour de la pole,main tenant la cheville -Genuo du bas contre la poitrine -Jambes complètement tendues -Pas de mains sur la pole
0.7		A226	Floor based spatchcock (Gábris-Baczakó Spatchcock) <ul style="list-style-type: none"> -Floor based Spatchcock -dessous des pieds derrière la pole -Pole au niveau des scapulas

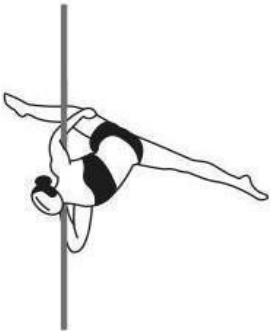
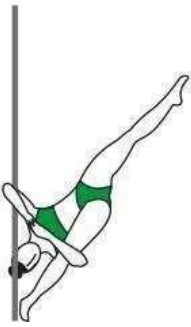

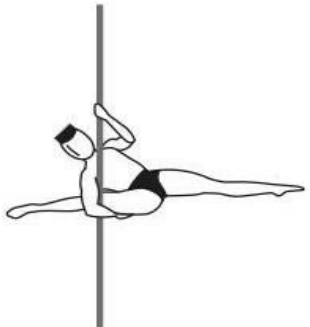

0.7		A280 Kupletskaia Split https://youtube.com/shorts/K0Ge459xJpo -Ouverture des jambes 180' -Jambes complètement tendues -Main du haut entoure la jambe -mains en contact avec la pole -main du bas complètement tendue
0.7		A241 Mexican split (Knoppova Split) https://youtube.com/shorts/90sxMiLa3IU - Ouverture des jambes 180 -Body & legs line parallel to floor -Legs fully extended
0.7		A238 Wrists sit elbow grip (Roccati) https://youtube.com/shorts/iWsUcmKOo-E - Ouverture des jambes 180° -elbow grip en haut, grip au choix en bas -Pied du bas sur le poignet
0.7		A264 Wyatt Bridge Ring https://youtube.com/shorts/mXVb5eRcr1s -Mains en basic grip (pouces vers le haut) -Un pied et les 2 mains sur la pole -Un pied sur la tête -Pas de tête, nuque ou épaules sur la pole
0.7		A244 Elbow grip split (Mezhrytska) - Ouverture des jambes 180° -jambes complètement tendues -Uniquement le coude sur la pole



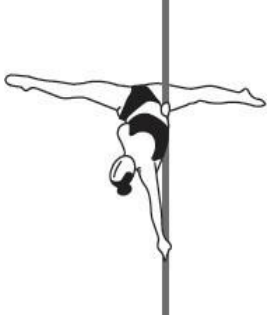


0.7		A270 Elbow grip aerial stag (Csatlós) https://youtube.com/shorts/KPs5mkgcbsc - Main intérieure en grip Elbow - Jambe intérieure en grip de genou - Ouverture des jambes 180°
0.8		A252 Mira ring (Titanic ring) -Titanic position (pas de mains sur la pole) -pieds sur la tête
0.8		A245 Upright bird of paradise one hand (Lecrosnier) https://youtube.com/shorts/ABD4hJs5Pp8 - Ouverture des jambes 180° - pas de mains sur la pole - jambes complètement tendues
0.8		A246 Korystova straddle https://youtube.com/shorts/pr_cBTuqUZE -Jambes complètement tendues - Jambe du bas sur la tête - Pas de mains sur la pole
0.8		A218 Bird of paradise variation (Lightning) https://youtube.com/shorts/LWP5aT8k1Ss - Ouverture des jambes 160° -Main du haut tient la cheville opposée
0.8		A239 Bondage Split (Charrier split) https://youtube.com/shorts/5dzcle8xq7l - thumbs up 180° -Corps et jambe du bas parallèles au sol -Jambes complètement tendues

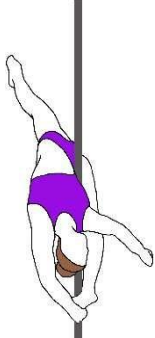
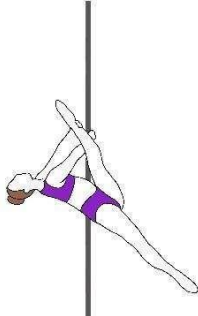

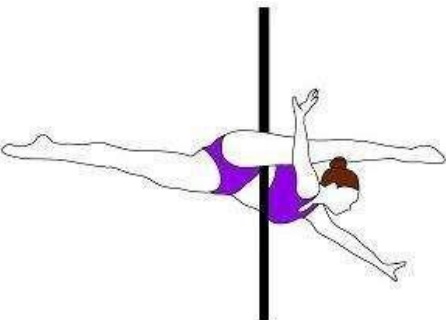
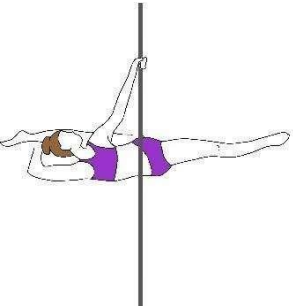
0.8		<p>A230 Chinese split two hands 180 https://youtube.com/shorts/sPudDV3Gb4Y</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes minimum 180° - Bras et jambes complètement tendus - Les 2 mains et un pied sur la pole
0.8		<p>A220 Flying K. one elbow grip (Kupletskaia Split) https://youtube.com/shorts/EorzdhZOoiA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Pas de main sur la pole - Un coude et pied du bas sur la pole
0.8		<p>A234 Charrier back bend http://youtube.com/shorts/aEyvTK21jl</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jambes complètement tendues, en position straddle position et parallèles au sol -Main du haut en TG grip -seules les mains sur la pole -Dos face à la pole
0.8		<p>A237 Forearm grip backbend (Melachroinaki) https://youtube.com/shorts/B4HX3-6XT5c</p> <ul style="list-style-type: none"> -Side forearm grip -Pieds sur la tête
0.8		<p>A228 Shoulder dismount split variation (Bunny grip split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° -Ligne de jambes et corps parallèle au sol -Main du haut en bunny grip, main du bas en cup grip

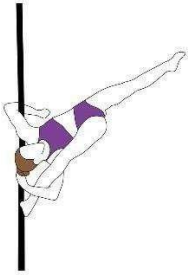
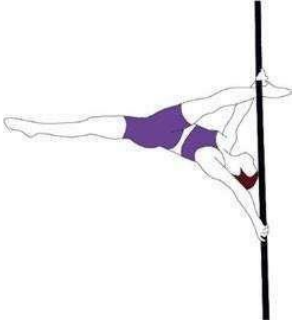


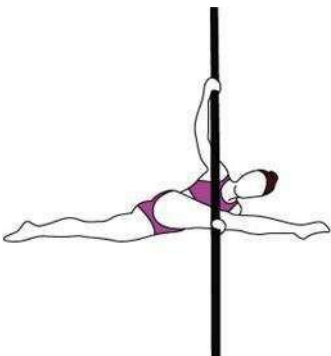
0.8		A167	Elbow grip backbend (Spagnolini) -Jambes parallèles au sol -Une main seulement sur la pole
0.8		A016	Allegra <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues
0.8		A019	Inverted Front Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Haut du corps parallèle au sol
0.8		A135	Hug Jade 2 (Aita Split) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pieds parallèles au sol - Pas de main sur la pole
0.8		A147	Forearm Split 180 (Fratini) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues - Aucune main en contact avec la pole

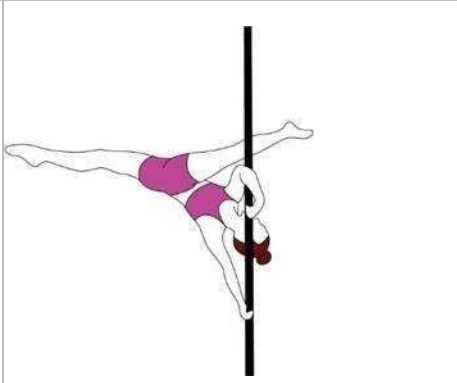
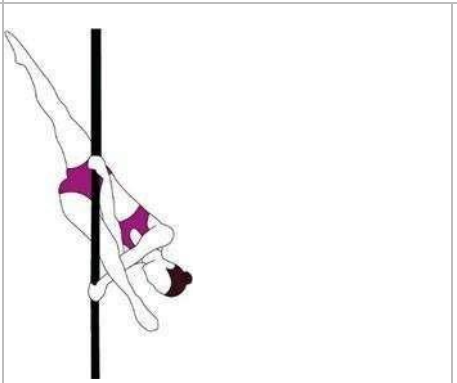
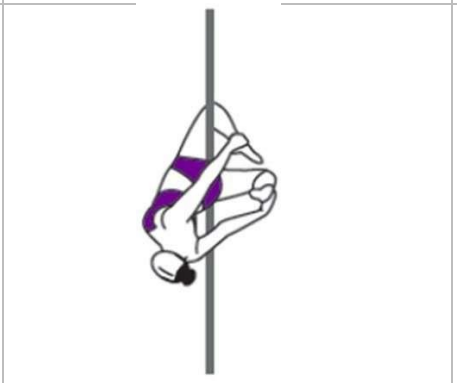
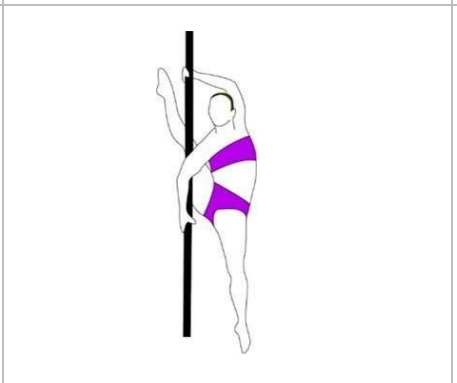
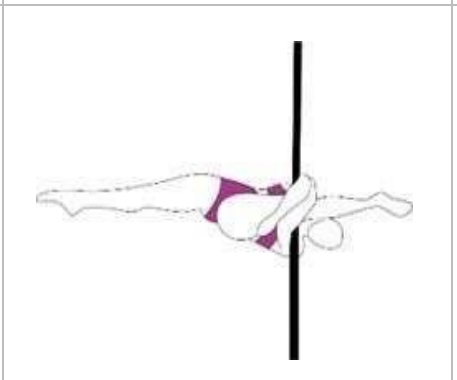
0.8		A020	Inverted Bird of Paradise <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole
0.8		A021	Capezio Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°. - Jambes complètement tendues
0.8		A026	Over Split on pole <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes de plus de 180°. - Jambe inférieure complètement tendue - Position de l'arc du haut du corps sous la ligne parallèle
0.8		A028	Bird of paradise <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°. - Pas de main sur la pole
0.8		A029	Floor K (Floor based) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°. - Une main au sol - Jambes en écart latéral

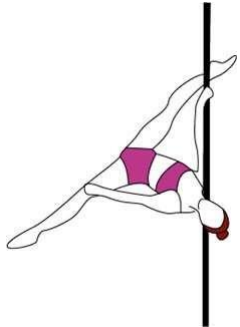
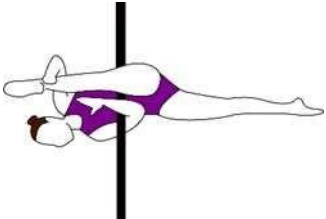
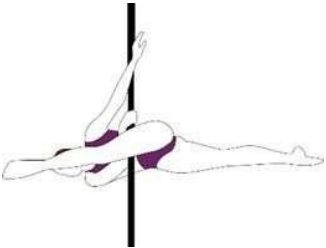
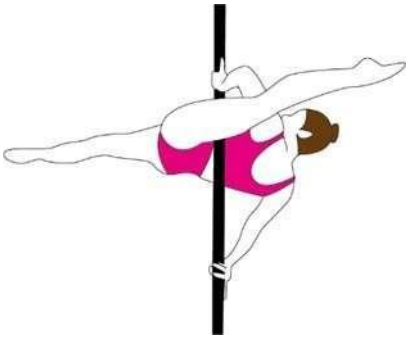

0.8		A031	Pegasus (Downward) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps orienté vers le bas
0.8		A033	Russian Split Elbow Lock <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues - Un coude et un pied sur la pole - Corps à 45° maximum par rapport au sol <p>Cet élément peut être exécuté avec un appui au sol</p>
0.8		A036	Sneaky Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Haut du corps parallèle au sol
0.8		A037	Marchetti Underarm Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes de 180° - Jambes parallèles au sol - Buste face à la pole
0.8		A038	Vertical Jade <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - La jambe supérieure est saisie par le coude opposé - Pied inférieur derrière la pole

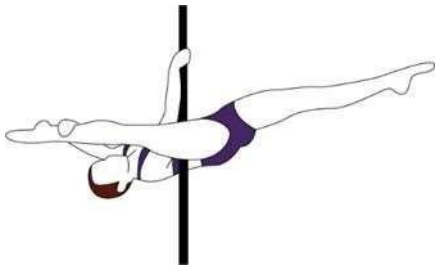

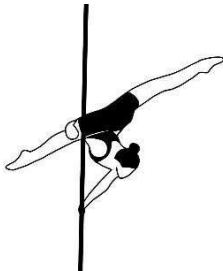
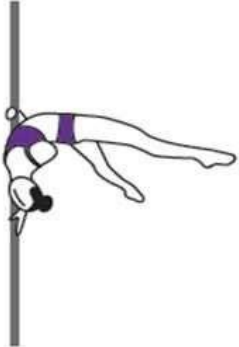
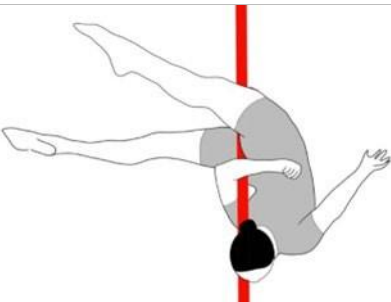
0.8		A040	Back Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180. - Haut du corps parallèle au sol
0.8		A061	Eagle <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambe et bras complètement tendus, au-dessus de la tête
0.8		A069	Dragon Tail Front Split 180 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles au sol et complètement tendues. <p>Niveaux d'exécution :</p> <p>A092 Dragon Tail Front Split 160</p> <p>A069 Dragon Tail Front Split 180</p>
0.8		A060	Dragon Tail Backbend (Closedé) <ul style="list-style-type: none"> - Les pieds sont en contact avec la tête, aucune tolérance <p>Niveaux d'exécution:</p> <p>A128 Dragon Tail Backbend</p> <p>A060 Dragon Tail Backbend (closed)</p>
0.8		A073	Dragonfly <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues - Pas de main sur la pole

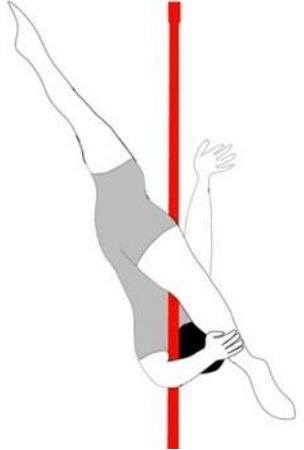
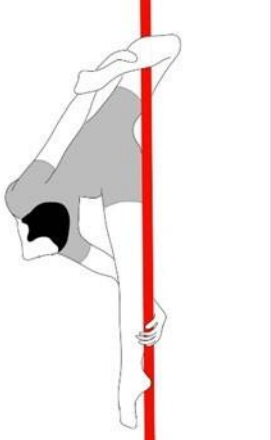

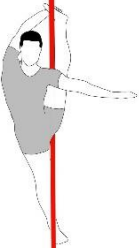
0.8		A086	Inverted One Hand Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180°. - Une seule main en contact avec la pole - Jambes complètement tendues
0.8		A150	Songini Split 180 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Main extérieure uniquement en contact avec la pole - Jambes complètement tendues
0.8		A096	Inverted No Hands Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues. - Pied supérieur, dos et aisselles en contact avec la pole. - Pas de mains en contact avec la pole.
0.8		A100	Machine Gun No Hands <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main sur la pole - Deux jambes complètement tendues
0.8		A151	Side Split Ciccone <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps et jambe inférieure parallèles au sol - Une seule main en contact avec la pole. - La main intérieure tient la jambe extérieure - Le côté intérieur de la taille sur la pole




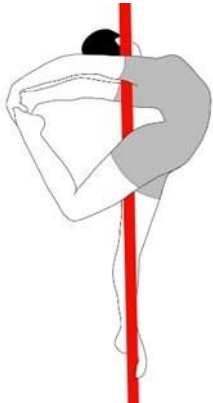
0.8		A136	Elbow side split Syniachenko <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180. - Un coude, le pied inférieur et une main seulement en contact avec la pole
0.8		A152	Marion/Amber Cup Split (Minina Twisted) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Cup Grip - Jambes et bras inférieur tendus
0.8		A153	Forearm over split (Minina Oversplit) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes de 180° minimum - Jambes complètement tendues
0.8		A154	Armpit Split Grip Di Trani split (Elena Split) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes de 180° minimum - Jambes complètement tendues et parallèles à la pole. - Bras inférieur complètement tendu
0.8		A155	Active split (Serpe Split) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues et parallèles au sol - Bras inférieur sous la jambe

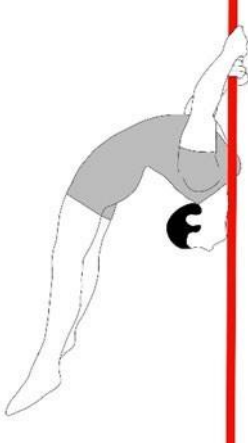


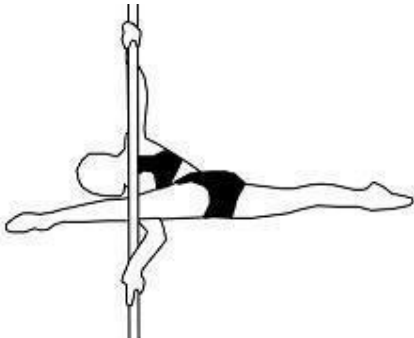
0.8		A156	<p>Forearm Twisty Split (Mosca Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180. – Jambes complètement tendues et parallèles au sol. – Bras supérieur : forearm grip <p>Bras inférieur complètement tendu</p>
0.8		A157	<p>Crossbow Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes complètement tendues et parallèles au sol – Grip de l'avant-bras du haut <p>Bras inférieur complètement tendu</p>
0.8		A158	<p>Outside Knee Hang Back Bend (The Mira Back Bend)</p> <p>https://youtu.be/ZBXCryWId7Y</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les deux mains sont en contact avec les jambes <p>Le pied inférieur en contact avec la tête</p>
0.8		A163	<p>Thread through front split (Kivela)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° <p>La jambe supérieure est derrière la pole</p>
0.8		A164	<p>Forearm/armpit horizontal split (Sally split, Cogo/Kreuger)</p> <p>https://youtu.be/U6nEHHUgH-o</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° minimum° – Les jambes sont complètement tendues – Aucune main en contact avec la pole <p>Le corps et la ligne de jambes est parallèle au sol</p>

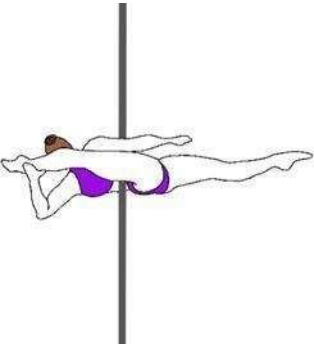
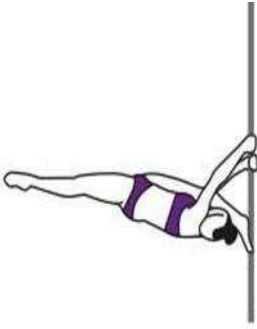


0.8		A170	<p>Shoulder Split (Snake Shoulder) https://youtu.be/gDviPdB7Tus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Tenue de la position 2' - Seulement une main et l'épaule en contact avec la pole
0.8		A174	<p>Elbow grip split (Lipcsei split) https://youtu.be/kSsUTGjK8z0</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Les jambes sont parallèles au sol - Seul le coude inférieur est en contact avec la pole <p>Seul le bras supérieur est en contact avec la jambe supérieure</p>
0.8		A176	<p>Cradle pike to active split (Lombardo) https://youtube.com/shorts/imKECo5fakM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° minimum - Les jambes sont complètement tendues - Seule la main inférieure est en contact avec la pole <p>Les jambes sont parallèles au sol</p>
0.8		A177	<p>Outside upper Wenson split (Lombardo Split) Split with outside legs (Wenson) https://youtube.com/shorts/pEYNvpYLTvw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° minimum - Les jambes sont tendues en position Wenson - Le bras inférieur est complètement tendu, la main tenant la pole <p>Les jambes sont parallèles au sol</p>
0.8		A184	<p>Pole Split upright (Novelli Split) https://youtube.com/shorts/eJ6jerl-q94</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Le haut du buste est parallèle au sol - Une seule main en contact avec la pole <p>-</p>

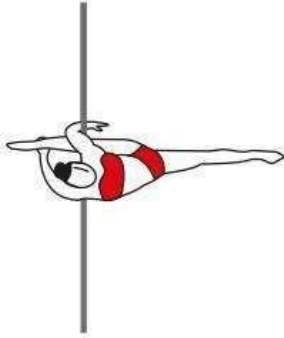
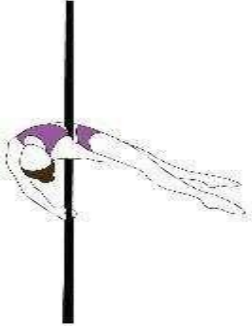
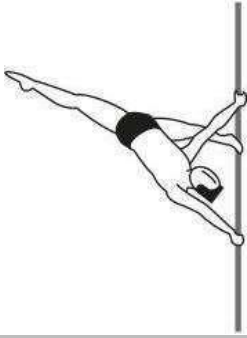
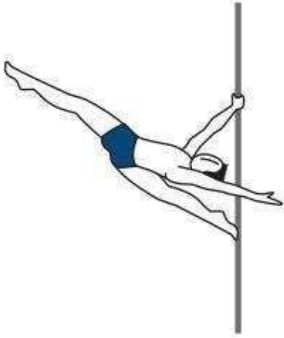

0.8		A185	<p>Meethook Split (Filippini) https://youtube.com/shorts/R-ecfYSQb9U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Les jambes sont complètement tendues - Les jambes et le corps sont parallèles au sol - Le bras tenant la pole est complètement tendu
0.8		A192	<p>Palmerini Split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambe supérieure en outside - Main supérieure en twisted grip - Ouverture des jambes à 180° - Les deux jambes sont complètement tendues
0.8		A193	<p>Easter split (Edda Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Les jambes ainsi que le bras inférieur sont complètement tendus - Elbow grip intérieur
0.8		A063	<p>Extended Dragon Tail legs open</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes ouverts, complètement tendues et parallèles au sol - Le bassin (hanches) est parallèle au sol <p>Variation: avec les mêmes exigences minimales, jambes collées. Valeur : 0.9</p>
0.8		A212	<p>Reverse elbow layback (Gorbunova)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jambes parallèles au sol -Une seule main sur la pole en back (reverse) elbow grip -Position du corps : Backbend

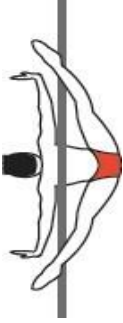


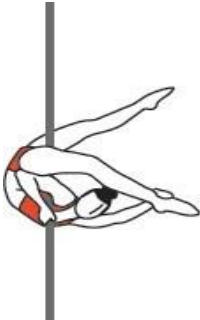
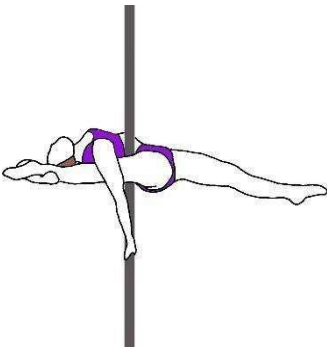
0.8		A213	Vishnevskaya bird https://youtube.com/shorts/LwwuTHjIVuU <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180 - Pas de mains sur la pole - Jambes complètement tendues
0.8		A222	Outside Knee Hang Backbend Split (lira Backbend Split) https://youtube.com/shorts/NBzwi65GA54 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 160 - Jambe du bas complètement tendue - Main du bas en forearm grip en contact avec la pole en dessous du genou - Bras du bas complètement tendu
0.8		A223	Alesya split passé (Marsaguet) https://youtube.com/shorts/bz6WZN3XyyY <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Pas de main sur la pole - Seule l'aisselle intérieure sur la pole - Bras extérieur tient le pied du haut
0.8		A240	Tata split arm through (Kubaszczyk split) https://youtu.be/2Two5G2_vUs <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180 - Pas de mains sur la pole - Bras intérieur devant la pole


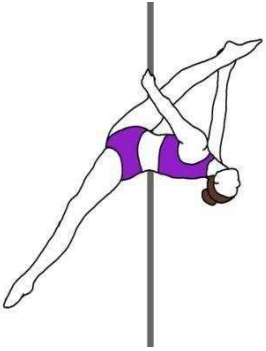
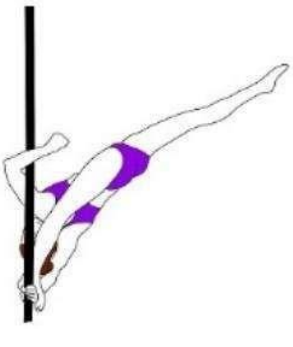
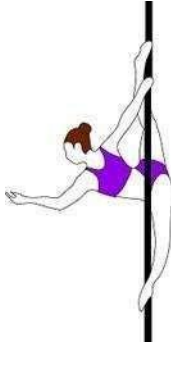

0.8		A274	Possas Split passé <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes 180° –Jambe extérieure complètement tendue - pas de main en contact avec la pole -Aisselle, jambe du dessus (celle pliée) et pied du haut en contact avec la pole
0.8		A186	Cavalieri Fang <ul style="list-style-type: none"> – Jambe et bras supérieurs complètement tendus Pied inférieur en contact avec la tête
0.9		A026	Over Split on pole <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes 180° –Jambe du bas complètement tendue –Upper body arch position under the parallel line
0.9		A216	Totmyanina titanic <p>https://youtube.com/shorts/5nMmZ7XCaBq</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les 2 mains sur la jambe derrière la tête - Bras complètement tendus


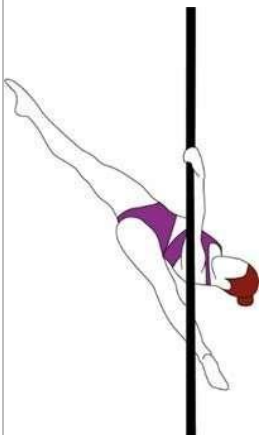
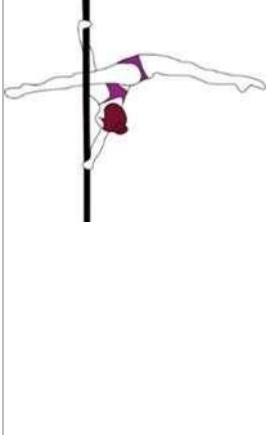
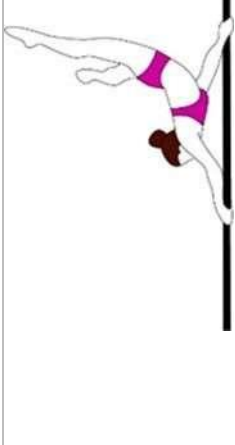
0.9		A235	Chest press backbend -Haut de la poitrine sur la pole -Jambes en position straddle, complètement tendues -Jambes au minimum à 45° en diagonale basse vers le sol
0.9		A178	Upright active split (Lombardo) https://youtube.com/shorts/LS4k3kH4OIM <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues - Pied inférieur derrière la pole - Seules les mains et la jambe inférieure sont en contact avec la pole
0.9		A175	Földesi split https://youtube.com/shorts/r0xqllSKLNc <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps (torse) parallèle au sol - Les deux mains sont en contact avec la pole
0.9		A110	Neck Hold Leg Through Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Poitrine face au sol - Jambes complètement tendues.

0.9		A078	Extreme Jade Underarm (Gordiyenko) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps parallèle au sol - Aucune main en contact avec la pole - Bras complètement tendu.
0.9 CBRF		A034	Russian Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps parallèle au sol 20° de tolérance <p>Niveaux d'exécution:</p> <p>A032 Half Russian Split 45</p> <p>A034 Russian Split</p> <p>A035 Russian Split (Horizontal)</p>
0.9		A039	Back Elbow Vertical Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles à la pole - Pas de main sur la pole
0.9		A138	Upright Syniachenko Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Les deux mains, le pied supérieur et les fesses en contact avec la pole uniquement - Le pied inférieur n'est pas en contact avec la pole

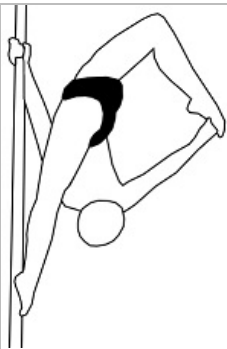
0.9		A042	<p>Elbow Hold Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° <p>Jambes complètement tendues et parallèles au sol</p>
0.9		A140	<p>Bui-Bui Bend legs open</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les jambes sont ouvertes et complètement tendues – Une seule main en contact avec la pole – Bras inférieur complètement tendu – La position des hanches et du bassin doit être orientée vers le haut, pas de fermeture des hanches sur le côté
0.9		A043	<p>Handspring Split on Pole</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes complètement tendues, plante de pied entière sur la pole
0.9		A044	<p>Flying K</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Une seule main et un seul pied en contact avec la pole
0.9		A045	<p>Marchetti Wenson Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Une main au sol – Jambes et corps parallèles au sol

0.9		A052	Felix Spatchcock <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains ni de coudes sur la pole. - Chevilles sur la pole
0.9		A062	Marion Half Back Split <p>Underarm Half Back Split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture de la jambe à 180° - Jambe supérieure complètement tendue au-dessus de la tête
0.9		A139	Marchetti oversplit inverted <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Une main seulement en contact avec la pole - Ouverture des jambes à 180°
0.9		A064	Rainbow Marchenko Scissor Legs Position <ul style="list-style-type: none"> - Jambe inférieure parallèle au sol - Les deux jambes sont complètement tendues.
0.9		A077	Extreme Jade Straight Arm <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180. - Une seule main sur la pole - Buste face au plafond

0.9		A090	<p>Reverse Back Split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Haut du corps parallèle au sol
0.9		A093	<p>Bozina Split</p> <p><i>One Arm Sneaky Split</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps parallèle au sol - Une seule main sur la pole
0.9		A105	<p>Back Elbow Wrist Split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Une seule main en contact avec la pole - Jambes complètement tendues
0.9		A106	<p>Rinaldi Split</p> <p><i>Inverted Vertical Oversplit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Une seule main en contact avec la pole - Jambes complètement tendues - Plante de pied inférieur en contact avec la pole
0.9		A191	<p>The Tatarintseva Split (Magdalena Karasinska variation)</p> <p>https://youtu.be/2g69EOCY2Rc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Pas de main en contact avec la pole - Une main en contact avec la jambe opposée <p>Le buste parallèle au sol</p>

0.9		A182	<p>One hand Eagle (Veronese) Backbend elbow</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Les deux jambes complètement tendues – Le bras tenant la jambe en extension totale et au-dessus de la tête <p>Pas de main en contact avec la pole</p>
0.9		A183	<p>Flying K Variation (Novelli Flying K)</p> <p>https://youtube.com/shorts/7Vpe1pr3lvo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Seulement une main et la cheville de la jambe inférieure en contact avec la pole <p>La plante de pied n'est pas en contact avec la pole</p>
0.9		A166	<p>Handspring split leg through (Wyatt Split)</p> <p>https://youtu.be/Mn1cBK4YuEM</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes complètement tendues et parallèles au sol <p>Seules les mains et la jambe supérieure est en contact avec la pole</p>
0.9		A162	<p>Twisted grip Ayesha extended legs (Kivela)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jambes complètement tendues et parallèles au sol – Les deux mains seules en contact avec la pole <p>Variation :</p> <p>Valeur avec Cup Grip : 1.0</p>

0.9


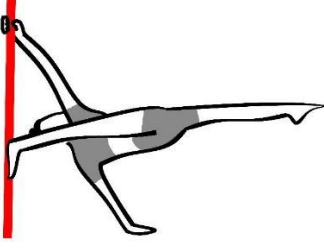

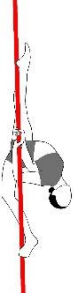
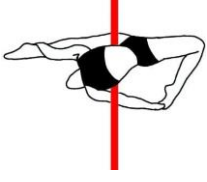




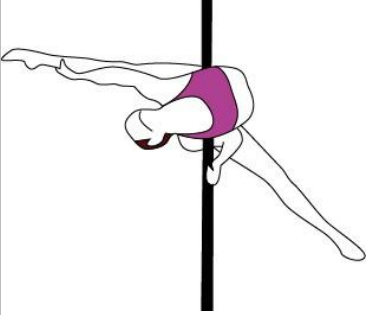
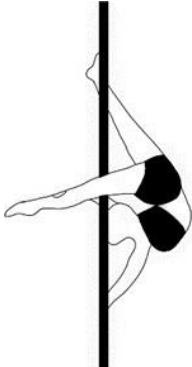
A108

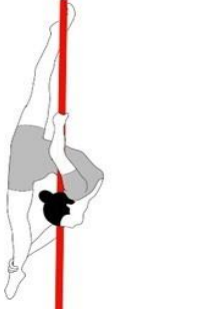


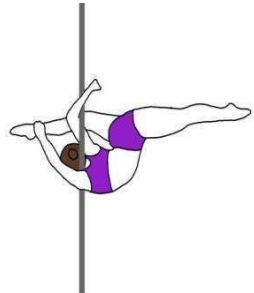

Flying K Passé

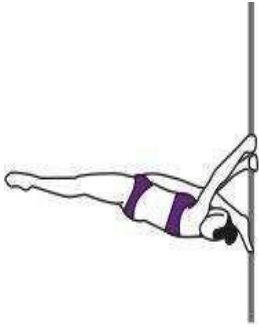



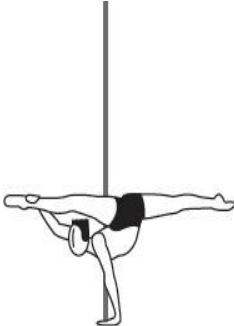
- Opening of the legs 180°


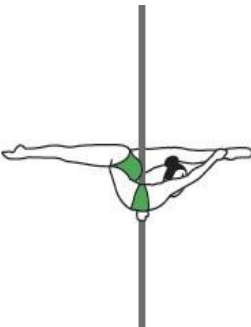



Only one hand and one foot in contact with the pole


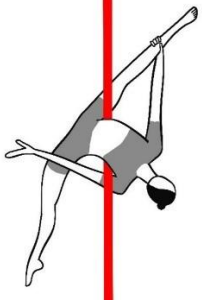
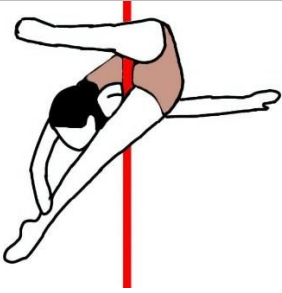
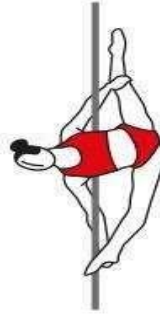
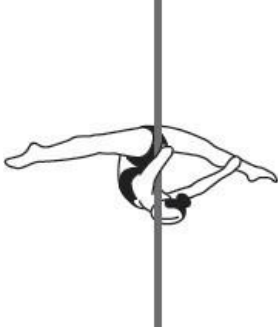
0.9		A171	The Fairy Split Père (Split inside leg on the pole) https://youtube.com/shorts/0upoWGVaWku <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° minimum - Aucune main en contact avec la pole, uniquement l'intérieur du coude en contact - La jambe inférieure est complètement tendue
0.9		A255	Schannon split https://youtube.com/shorts/qU-S2Pye LU <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Jambes parallèles au sol
0.9		A257	Moony (Szanto backbend 2) https://youtube.com/shorts/7ICD1U8lauY <ul style="list-style-type: none"> - Jambes ouvertes, complètement tendues et parallèles à la pole - Avant bras du bas sur la pole
0.9		A258	Artemchuk oversplit backbend https://youtube.com/shorts/uJg7yl5oVqY <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Bas du corps plus bas que la parallèle au sol (backbend) - Ouverture des jambes minimum 180 - Mains derrière le dos, grip au choix
0.9		A260	Torsion split Jallegra (Cogo) https://youtube.com/shorts/tdc7EzsnM0 <ul style="list-style-type: none"> - Aisselle du bras extérieur sur la pole - Mains sur jambes opposées - Ouverture des jambes 180


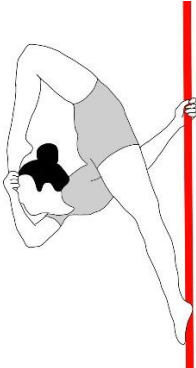
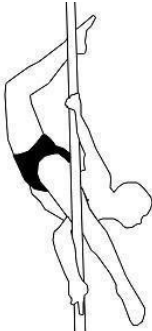
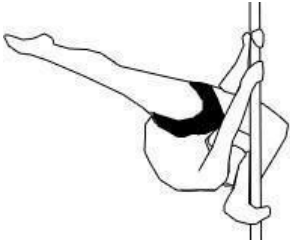
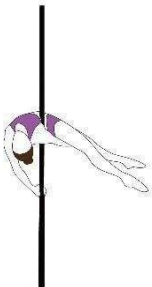
1.0		A225	<p>Backbend broken split (Souvatzi) https://youtube.com/shorts/mwQGIOvASnY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Jambes complètement tendues - Bras complètement tendus, les deux mains tiennent la pole - Pied du bas derrière la pole
1.0		A172 0	<p>Extreme Fairy Split (Père 2) https://youtube.com/shorts/tb5UL9gFnwo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° minimum - La main du haut et l'intérieur du coude du bras inférieur en contact avec la pole - Les deux jambes sont complètement tendues - Tenir la position 2 s
1.0		A198	<p>The Janeiro backbend Split Bresaola/Gainullina https://youtube.com/shorts/VclH5_u0DVg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Main du bas sur la pole - Jambes complètement tendues
1.0		A179	<p>Mikhailova aim https://youtube.com/shorts/QmbF4ADe5GQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les deux jambes sont complètement tendues - La main opposée est en contact avec la jambe inférieure

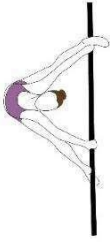



1.0		A221	<p>Slyshkova split https://youtube.com/shorts/V-rtU-rMVxU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180 - Main extérieure sur la pole, Pied intérieur sur la pole - Bras du bas complètement tendu - Jambes complètement tendues
1.0		A180	<p>Syurdonkina split (Capezio variation) https://youtube.com/shorts/EiMufP7BC_Y</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Les deux Jambes sont derrière la pole - Le pied du haut doit être au-dessus de la tête
1.0		A094	<p>Rinaldi Super Pain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Une seule main sur la pole, elbow grip. - Jambe inférieure droite ou passée, sans contact avec la pole.
1.0		A095	<p>Reverse Elbow Marchenko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes complètement tendues - Aucune main en contact avec la pole - Prise du coude et de la nuque
1.0		A121	<p>Frota Spatchcock</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plante du pied supérieur est en contact avec la barre. - Jambe inférieure complètement tendue - Uniquement la main supérieure en contact avec la barre


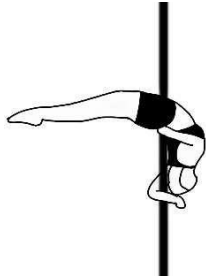

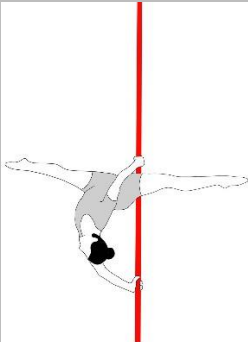

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>A035 Russian Split (Horizontal)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Corps parallèle au sol, aucune tolérance <p>Niveaux d'exécution: A032 Half Russian Split 45 A034 Russian Split A035 Russian Split (Horizontal)</p>
<p>1.0</p>		<p>A137 Back Alesia Overplit Leg Through (Syniachenko Alesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 190° - Les deux pieds derrière la barre - Jambes complètement tendues
<p>1.0</p>		<p>A041 Back Split Over Head</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tête en contact avec la jambe - Pied inférieur derrière la barre - Jambes complètement tendues
<p>1.0</p>		<p>A053 Koroteeva Spatchcock</p> <p><i>Low Back Spatchcock</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains, de coudes ou d'aisselles sur la barre. - Barre en contact avec le bas du dos et la plante des pieds
<p>1.0</p>		<p>A065 Rainbow Marchenko (Au Sol)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles au sol, totalement tendues - Une main sur le sol




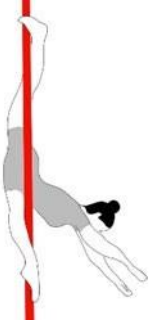
1.0		A066	Rainbow Marchenko Pike <ul style="list-style-type: none"> - Jambes parallèles au sol, complètement tendues - Une seule main sur la barre
1.0		A067	Rainbow Marchenko Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles au sol, complètement étendues - Une seule main sur la barre
1.0		A159	The Tatarintseva Split https://youtube.com/shorts/NNIt2-OZgHU <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° minimum - Aucune main en contact avec la pole ou avec les jambes - Aucune main ou jambe en contact avec la pole - Buste parallèle au sol
1.0		A261	Inverted paradise (Aprelieva split) https://youtube.com/shorts/skNAV_dM_4s <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Main extérieure tient le pied ou la cheville opposé - Main intérieure tient la cheville opposée - Aisselle intérieure sur la pole
1.0		A068	Super Pain <ul style="list-style-type: none"> - Pied et mains au-dessus de la tête - Le haut du corps est au-dessus du niveau des hanches


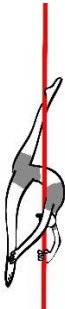
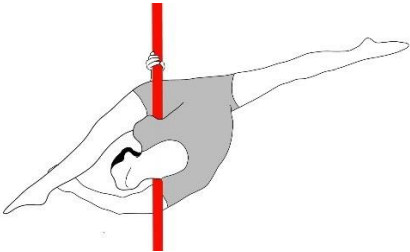


1.0		A085	Back Bend Broken Split – Ouverture des jambes à 180°
1.0		A262	Dangerous Allegra (Koshevaia) https://youtu.be/jG9AqchqWZM - Pas de mains sur la pole - Bras du haut tient la jambe du haut - Aisselle du bas sur la pole - Jambes et bras complètement tendus - Ouverture des jambes minimum 180°
1.0		A263	Bagel (Koshevaia/Petrov) https://youtu.be/M4fyUKRokTg - Pas de mains sur la pole - Aisselle du bas sur la pole - Main opposée tient la jambe du bas - Jambes et bras complètement tendus
1.0		A071	Bozina Back Split – Pas de contact des mains avec la barre – Ouverture des jambes à 180°
1.0		A075	Satellite Split <i>Back Elbow Grip Ayesha Split (Longhi/Meneses Split)</i> – Ouverture des jambes à 180° – Jambes complètement tendues et parallèles au sol – Un seul coude et dos en contact avec la barre.





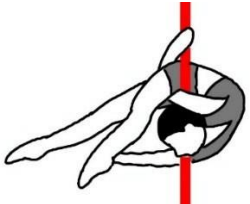
1.0		A098	Gordiyenko Ballerina <i>Back Support Grip Ballerina</i> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambe supérieure complètement tendue - Une seule main en contact avec la barre
1.0		A253	Flying K ring (Cogo ring) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Une seule main et un pied sur la pole Pied du haut sur la tête
1.0		A109	Pavo Real Split (Mendoza) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Poitrine orientée vers le sol
1.0		A111	Diana Split (Snail split) <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° - Jambes parallèles au sol
1.0		A141	Bui-Bui Bend legs closed <ul style="list-style-type: none"> - Jambes fermées et complètement tendues - Une seule main en contact avec la barre - Bras inférieur complètement tendu - La position des hanches et du bassin doit être orientée vers le haut, pas de fermeture des hanches sur le côté

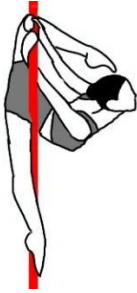


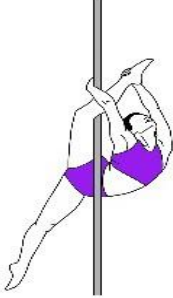
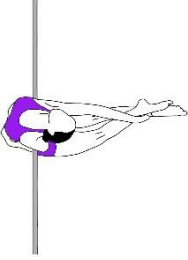
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>A142</p>	<p>Flamingo bridge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes et bras complètement tendus
<p>1.0</p>		<p>A143</p>	<p>Pandora split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Pas de mains en contact avec la barre - Ouverture des jambes à 180°
<p>1.0</p>		<p>A145</p>	<p>Coralie Cocoon 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les deux jambes complètement tendues - Pas de mains en contact avec la barre
<p>1.0</p>		<p>A165</p>	<p>Inside leg back bend broken split (Agnese Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes à 180° minimum - Jambes complètement tendues - Bras inférieur complètement tendu, main tenant la pole - Le pied de la jambe inférieure derrière la pole

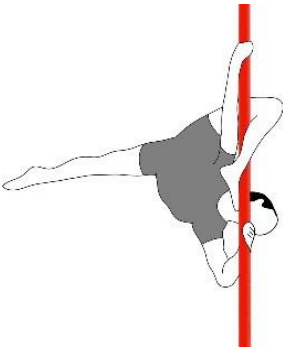
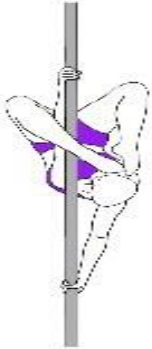
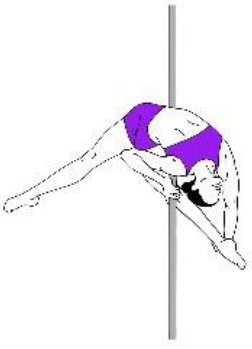
1.0		A169	Extreme backbend elbow (Mcbrain backbend) https://youtu.be/dCJNPt9nNS0 <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Chaque main tient le pied opposé – Le bras supérieur en elbow grip – Le pied supérieur, au-dessus de la tête
1.0		A194	Dragon Tail Elbow grip variation (Kollia Dragon Tail) https://youtube.com/shorts/oiaLbgv_gqY <ul style="list-style-type: none"> – Jambes collées et complètement tendues – Seule la main extérieure est en contact avec la pole – Hanches, bassin et jambes doivent être positionnées vers le haut et parallèles au sol
1.0		A195	Extreme Eagle no hands (Bokhan Eagle) https://youtube.com/shorts/IGP9fkW9rW8 <ul style="list-style-type: none"> – Ouverture des jambes à 180° – Ni main, ni bras en contact avec la pole
1.0		A243	Inverted split leg through (Marchetti) <ul style="list-style-type: none"> -Opening of the legs 180° -Lower arm & both legs fully extended -Legs line parallel to the floor
1.0		A196	Bokhan elbow chest split (Bokhan flex) <ul style="list-style-type: none"> – Le coude supérieur et la poitrine uniquement en contact avec la pole – Pied de la jambe supérieure en contact avec la tête – La jambe inférieure est complètement tendue et parallèle au sol

1.0		A197	<p>Extreme Libellula inverted (Screve split) https://youtu.be/Oivo3ul2_4Q</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Ouverture des jambes à 180° - -Main inférieure et coude supérieur en contact avec la pole - Les deux jambes sont complètement tendues
1.0		A209	<p>Masalova Chinese split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Une seule main et pied opposé sur la pole - Main sur la jambe opposée au dessus de la tête - Jambes complètement tendues
1.0		A210	<p>Extreme Eagle (Lebedeva Eagle) https://youtube.com/shorts/uvxKLCZDp1U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° (de genou à genou) - Pied du bas au dessus de la tête
1.0		A211	<p>Rinaldi no hands (Kollia Split) https://youtube.com/shorts/8xITDilFumc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes minimum 180 - Jambes complètement tendues - Pas de mains sur la pole - Dessous du pied du bas sur la pole

1.0		A229	Masalova split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Bras intérieur tient la jambe opposée - Bras extérieur tient la pole derrière le dos - Jambes complètement tendues
1.0		A242	Bresaola Split <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180 ou plus - Jambes complètement tendues - Bras intérieur sur la jambe intérieure complètement , bras complètement tendu
1.0		A247	Koshevaia split https://youtu.be/z9flu01zaTA <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180 - Jambes complètement tendues - Bras tenant la jambe opposée complètement tendu
1.0		A148	Scorpio Eagle (Negro Eagle) https://youtube.com/shorts/xezrpmNfT0 <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Jambe arrière derrière la tête - Pas de mains sur la pole
1.0		A265	Elbow hold vertical split (Paradiso) https://youtube.com/shorts/Ah28ZyyMxKQ <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Coude intérieure et jambe du bas sur la pole - Jambe du bas derrière la pole

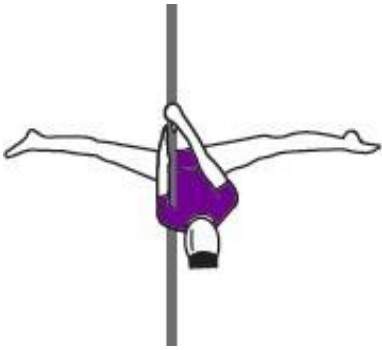
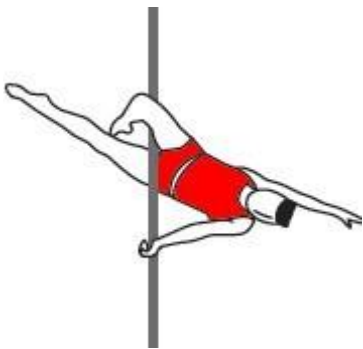


1.0		A256 Szanto back bend 1 https://youtu.be/KpzqeFlfZxk -Jambe du haut parallèle au sol en contact avec la tête -Uniquement un coude en contact avec la pole
1.0		A259 Back bend Split (Rashti Back bend Split) https://youtube.com/shorts/GzqIF1b82_Q - Ouverture des jambes minimum 180° - Jambes complètement tendues - Pied du bas derrière la pole -Back bend position
1.0		A266 Extreme over spit chopstick (Marodi) https://youtube.com/shorts/s0UHBqpHcNs - Pas de main sur la pole - Main opposée tient la jambe opposée - Ouverture des jambes en oversplit (plus de 180°) - Jambe du haut parallèle à la pole - Jambes complètement tendues
1.0		A267 Extreme cupid back bend AKA Rose (Koshevaia) https://youtu.be/23t2UIQHZuw - Pied du haut au dessus de la tête - 2 mains seulement sur la pole - Jambe du bas devant la pole
1.0		A268 Seahorse extreme backbend (Koshevaia) https://youtu.be/m7KT4gkU0Xo - Jambes complètement tendues & sans contact avec la pole -Jambe du haut au dessus de la tête - Une main seulement sur la pole

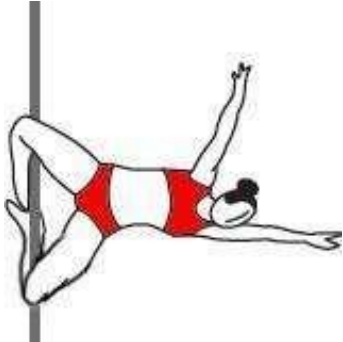
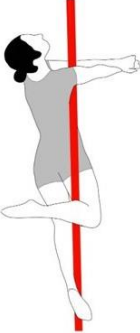
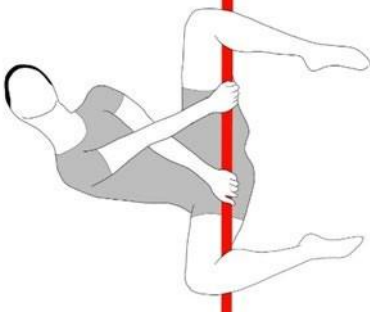
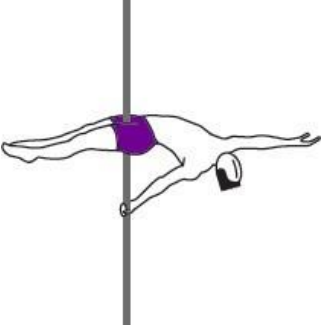

1.0		A269 Rinaldi ring (Koshevaia planche) https://youtu.be/OYq-twLSHMw -Pied du bas devant la pole - Pied du haut sur la tête - les 2 bras complètement tendus
1.0		A271 Inside leg hang extreme eagle aka Sehedra Spiral https://youtube.com/shorts/V0RQI54xvYc - Jambe du bas complètement tendue - Ouverture des jambes 180° - 2 mains sur la pole - Jambes du bas entre les mains
1.0		A273 Extreme backbend (Najla Possas backbend) -Jambes complètement tendues -Pieds au-dessus de la tête -Une main sur la jambe -Main du bas sur la pole
1.0		A275 Serena super pain (Pires) https://youtube.com/shorts/YWnkku4kXo -Ouverture des jambe 180° -Une seule main sur la pole -Jambe du bas complètement tendue et derrière la pole -Pied du haut au-dessus de la tête
1.0		A276 Extreme backbend basket (Artemchuk basket) https://youtube.com/shorts/KKDjNhAvPSQ -Les 2 jambes au dessus de la tête -Pas de mains sur la pole -Elbow grip *Si effectué à 70% de hauteur de la pole
CBRF*		




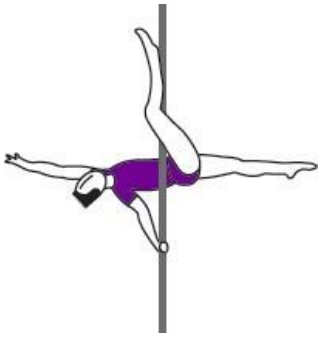

1.0		A277	Seheda Veil https://youtube.com/shorts/G8loRgZAeK4 <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° minimum - Pied du haut sur la pole et derrière la tête - Main du bas en forearm grip
1.0		A282	Extreme back arch (Prati/Bianchi) https://youtube.com/shorts/LWu_inegmw <ul style="list-style-type: none"> - Main du haut sur la pole en twisted grip - les 2 bras complètement tendus - les deux pieds sur la tête
1.0		A272	Broken Janeiro (Koshevaia) https://youtu.be/WYqHJH2XnQM <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Janeiro position - Jambes complètement tendues - Jambe en contact avec la tête

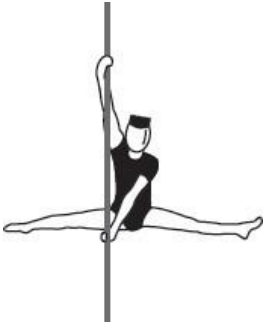

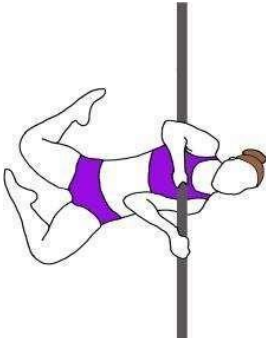


13.3. GROUPE B - FIGURE EN FORCE

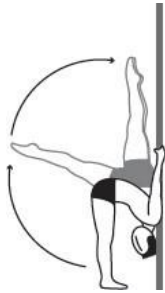


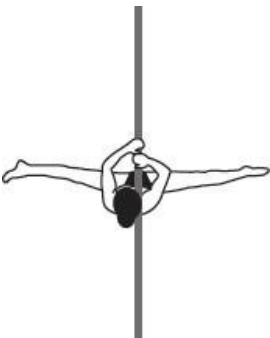

NB : Tous les éléments de force doivent être maintenus en position stable pendant 2 secondes.

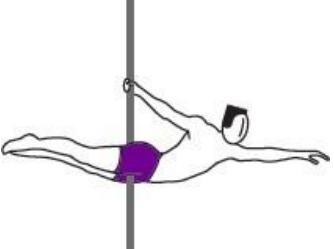
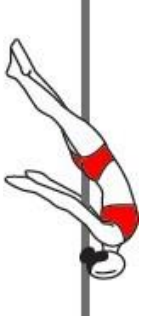

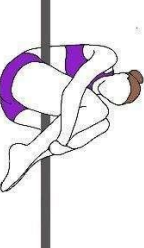
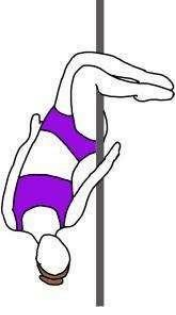
Value	Element	Code	Requirements
0.1		B001	Inverted Straddle – Jambes parallèles au sol et ouvertes en straddle
0.1		B002	Outside Knee Hook – Une seule main en contact avec la pole (main supérieure ou inférieure)
0.1		B003	Split Grip Cradle Tuck – Corps et jambes parallèles au sol
0.1		B019	Cupid (Avec appui) – Jambe inférieure complètement tendue – Une seule main ou la jambe peut être en contact avec la barre





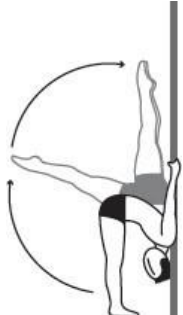
0.1		B021	Genie <ul style="list-style-type: none"> - Les deux genoux en contact avec la barre - Aucune main en contact avec la barre - Corps parallèle au sol
0.1		B160	Hoodornament (Angel) <ul style="list-style-type: none"> - Accroche d'aisselle - Tenir la position 2 secondes
0.2		B163	Spider (AKA Frog) <ul style="list-style-type: none"> - Haut du corps parallèle au sol - Bras complètement tendus et croisés
0.2		B115	Pole Plank <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Une seule main sur la barre
0.2		B004	Inverted Crucifix <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main sur la barre

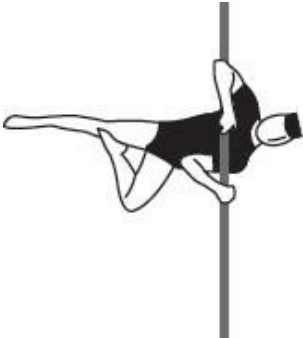
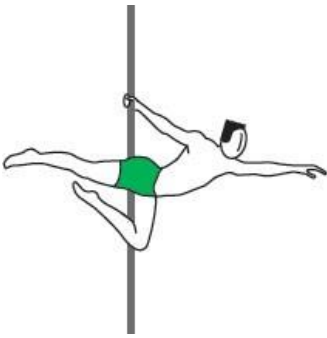



0.2		B116	Iguana Hold <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles à la barre - Jambes entièrement tendues en pencil
0.2		B005	Brass Monkey <ul style="list-style-type: none"> - Genou intérieur en contact avec la barre - La jambe extérieure n'est pas en contact avec la barre
0.2		B006	Cupid <ul style="list-style-type: none"> - Jambe inférieure complètement tendue - Pas de mains sur la barre ou en contact avec les jambes
0.2		B007	Inside Leg Hang <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol
0.2		B008	Knee Hold <ul style="list-style-type: none"> - Corps parallèle au sol - Un genou et un tibia sur la barre - Pas de mains en contact avec la barre

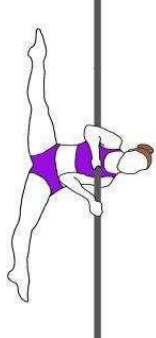
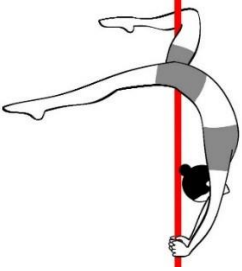
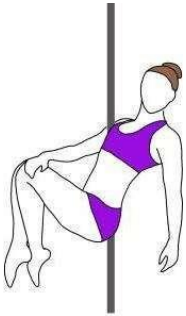
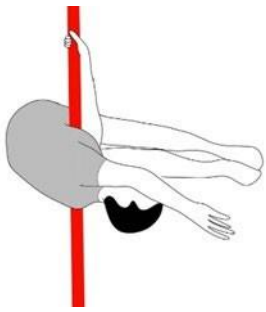
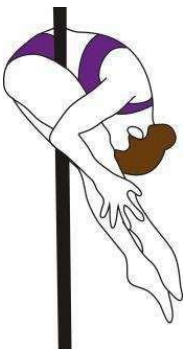
0.2		B012	Straddle Hold <ul style="list-style-type: none"> - Jambes parallèles au sol ou au-dessus de ce niveau - Grip de main au choix
0.2		B117	Shoulder Mount Hangman <ul style="list-style-type: none"> - Epaule et les deux mains en contact avec la barre - Jambes complètement tendues - Grip de main au choix
0.2		B045	Flag Grip Attitude <ul style="list-style-type: none"> - Corps parallèle au sol
0.2		B120	Handspring Hang (Floor based) <ul style="list-style-type: none"> - Grip de main au choix - Pas d'épaule ou de dos en contact avec la barre - Départ du sol
0.2		B121	Split Grip Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Haut du corps parallèle au sol - La jambe extérieure n'est pas en contact avec la barre


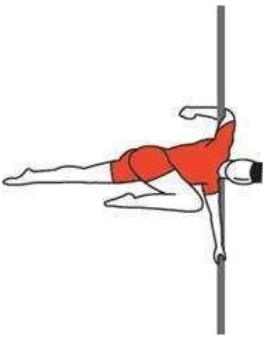
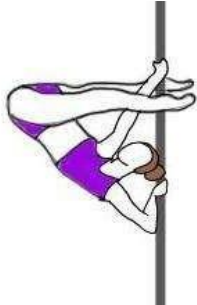
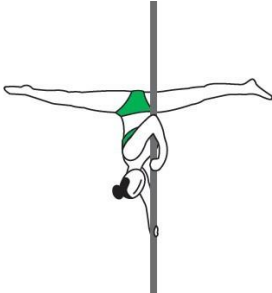

0.3		B118	Iguana Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – La ou les jambes peuvent être pliées pendant la montée. Maintenir la position finale pendant 2 secondes
0.3		B009	Cross Knee Release <ul style="list-style-type: none"> – Pas de main sur la
0.3		B010	Outside Knee Hang <ul style="list-style-type: none"> – Pas de main sur la barre – Jambe inférieure parallèle au sol
0.3		B015	Shoulder Mount Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Corps parallèle au sol
0.3		B011	Underarm Hold Passé <ul style="list-style-type: none"> – Jambe inférieure parallèle à la barre



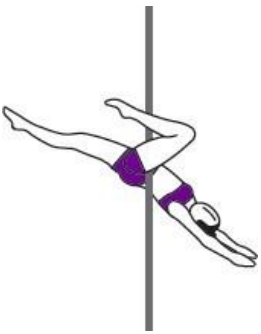
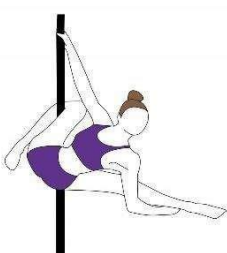
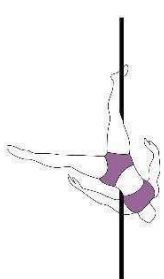
0.3		B013	Superman Basic – Corps et jambes parallèles au sol
0.3		B014	Cross Ankle Release – Pas de main sur la barre
0.3		B033	Inverted Thigh Hold – Variation des jambes au choix (par exemple straddle, pike, ou tuck) – Pas de main sur la barre
0.3		B122	No Handed Cradle Tuck – Pas de main sur la barre – Jambes groupées sur le buste
0.3		B110	Double Knee Hook – Pas de main sur la barre

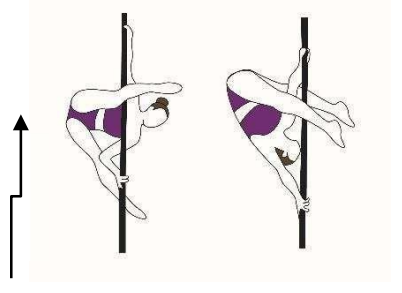
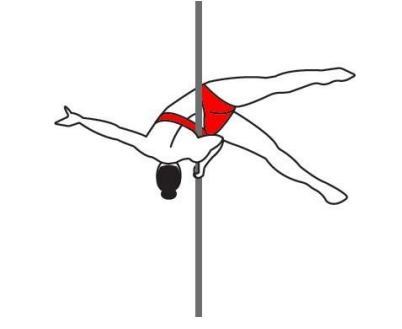
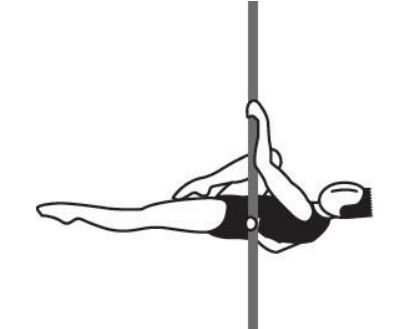
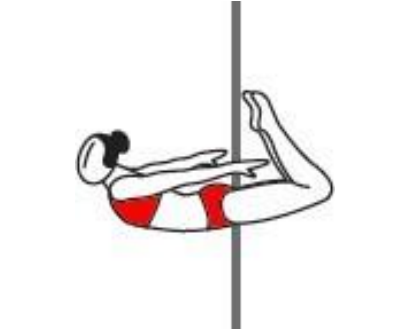
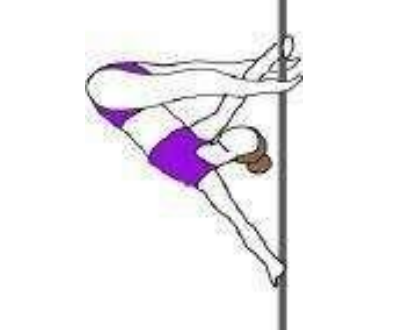
0.3		B034	Butterfly – Les deux mains sur la pole, grip au choix
0.3		B046	Handspring Hang (Aerial) – Grip de main au choix – Pas d'épaule ou de dos en contact avec la barre – Position aérienne, pas de départ du sol
0.4		B016	Shoulder Mount Pencil – Jambes parallèles à la barre
0.4		B017	Back Support Tuck – Corps parallèle au sol
0.4		B018	Iguana Extended Deadlift – Jambes entièrement tendues pendant la montée – Maintenir la position finale pendant 2 secondes


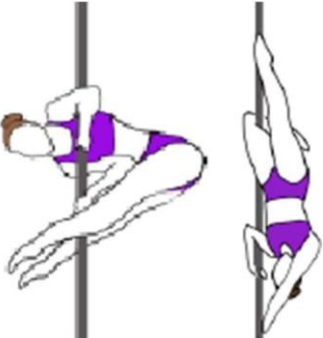
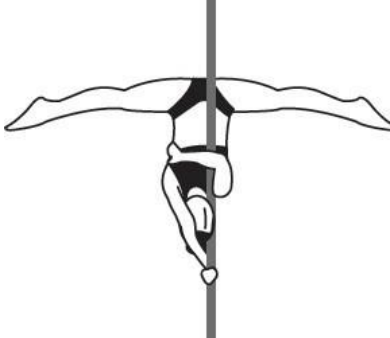


0.4		B053	Flag Grip Side Passé <ul style="list-style-type: none"> – Corps et jambe supérieure parallèles au sol
0.4		B023	Side-Superman <ul style="list-style-type: none"> – Corps et jambes parallèles au sol
0.4		B035	Butterfly Extended <ul style="list-style-type: none"> – Les deux mains sur la barre, grip de main au choix – Cheville en contact avec la barre – La poitrine n'est pas en contact avec la barre
0.4		B036	Butterfly (One Handed) <ul style="list-style-type: none"> – Une seule main sur la barre
0.4		B048	Twisted Grip Ayesha <ul style="list-style-type: none"> – Pieds au-dessus de la tête, ouverture des jambes au choix – Main supérieure en twister grip, Grip au choix pour la main inférieure

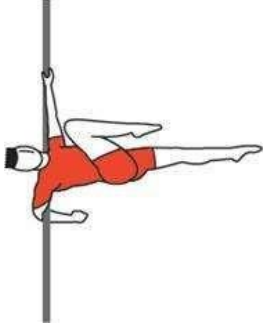
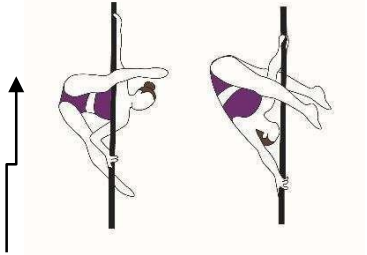
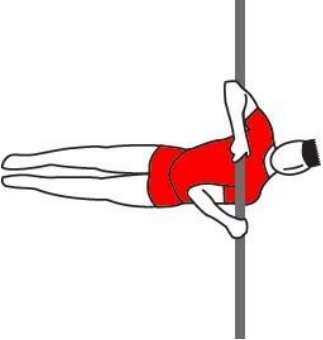
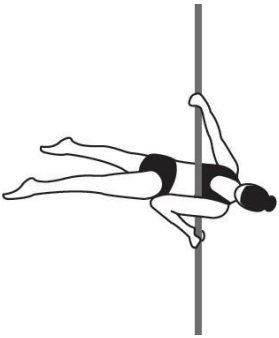
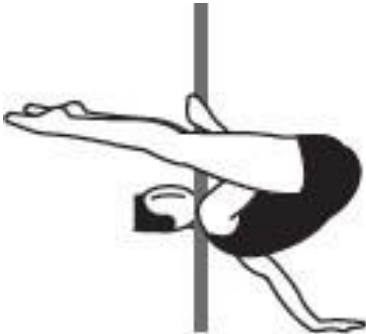
0.4		B047	Flag Grip Side Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Corps parallèle au sol
0.4		B176	Brass Monkey bridge (Screve) <ul style="list-style-type: none"> - Jambe du bas parallèle au sol - Mains seulement sur la pole - Bras complètement tendus
0.5		B111	Underarm Grip Chair <ul style="list-style-type: none"> – Pas de main sur la barre
0.5		B164	Methook (front bookmark) <ul style="list-style-type: none"> - Jambes fermées et parallèles au sol -Une seule main, hanches et estomac sur la pole
0.5		B020	No Handed Cradle Extended <ul style="list-style-type: none"> – Pas de main sur la barre – Jambes complètement tendues, en pike ou straddle

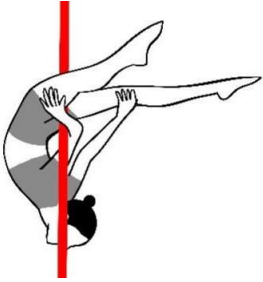
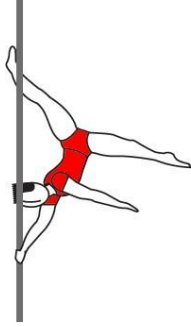
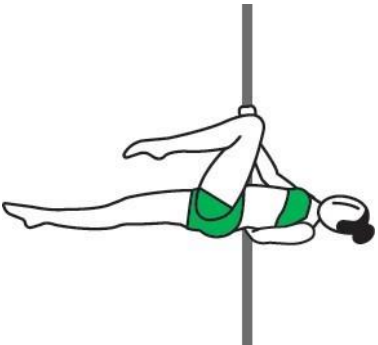


0.5		B102	Shoulder Mount Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'élan, jambes pliées pendant le mouvement - Position finale straddle, pencil ou jack knife - Maintenir la position finale pendant 2 secondes
0.5		B040	Reverse Elbow Plank Attitude <ul style="list-style-type: none"> - Coude supérieur et cou en contact avec la barre. - Corps parallèle au sol
0.5		B119	Forearm Grip Ayesha <ul style="list-style-type: none"> - Pieds au-dessus de la tête, ouverture des jambes au choix - Grip de la main inférieure sur l'avant-bras, prise de la main supérieure au choix
0.5		B055	Inverted Forearm Grip Ayesha <ul style="list-style-type: none"> - Pieds au-dessus de la tête, positionnement au choix - Grip de la main supérieure sur l'avant-bras, prise de la main inférieure au choix
0.5		B056	Twisted Grip Handspring (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> - Commencez en position verticale, les pieds au sol - Position final Ayesha in straddle, pencil, ou jack knife - Maintenir la position finale pendant 2 secondes

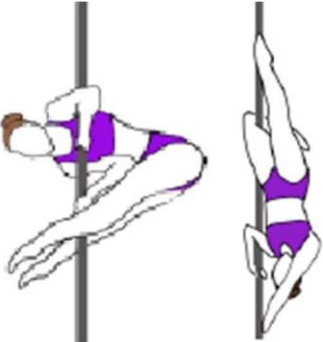

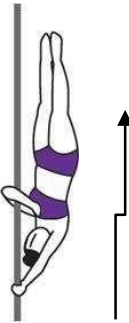

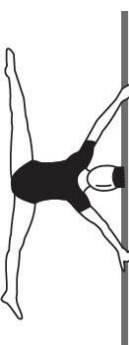
0.5		B123	Basic Grip Ayesha <ul style="list-style-type: none"> - Jambe en straddle, pencil, ou jack knife - Main supérieure en grip basique, grip de la main inférieur au choix
0.5		B024	Superman Passé <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main sur la barre - Haut du corps parallèle au sol
0.5		B025	Hip Hold Half Split <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main sur la barre - Jambe inférieure parallèle au sol
0.5		B145	Jayden Torsion <ul style="list-style-type: none"> - Une seule main sur la barre - Jambe inférieure parallèle au sol
0.5		B144	Sailing Kyra (Inverted one toe hang) <ul style="list-style-type: none"> - Un seul pied en contact avec la barre. - Le pied doit s'accrocher devant la barre. - La partie supérieure du pied et l'aisselle sont en contact avec la barre. - Pas de mains en contact avec la barre pour la position finale

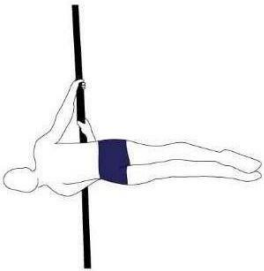
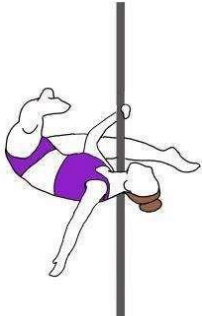
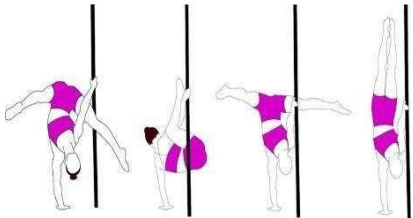

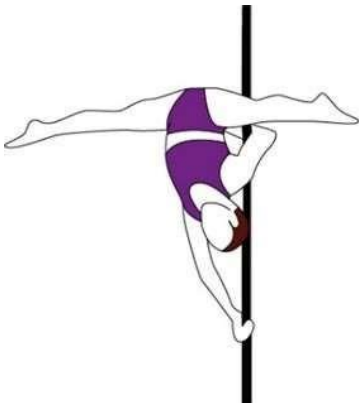
0.5		B136	<p>Deadlift true grip both legs bent (Aerial)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencez en position debout - Pas d'élan pendant la montée des jambes - True grip - Les deux jambes fléchies - Position finale : Pencil <u>ou</u> Straddle <p>Maintenir la position finale pendant 2 secondes</p>
0.6		B061	<p>Janeiro Classic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une seule main sur la barre (main inférieure) - Jambes ouvertes et complètement tendues
0.6		B068	<p>Tabletop (Inside Leg Passé)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal grip, en support derrière le dos - Jambe Intérieur pliée, cuisse en contact avec la barre. - Corps et jambe extérieure parallèles au sol
0.6		B026	<p>Superman No Hands</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main sur la barre
0.6		B124	<p>Cup Grip Hold</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pieds au-dessus de la tête, positionnement au choix - Main supérieure en cup grip, grip de la main inférieure au choix <p>Jambes complètement tendues</p>

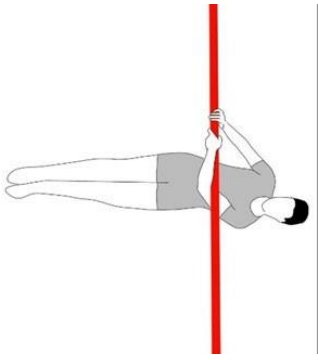
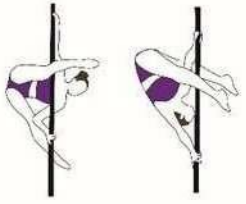
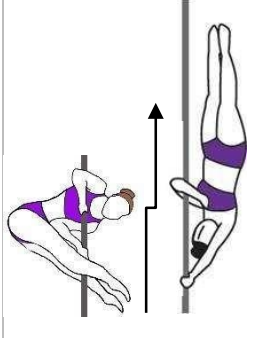


0.6		B038	Twisted Grip Handspring (Aerial) <ul style="list-style-type: none"> – Commencez debout – Position finale Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife – Aucun contact avec le sol pendant le mouvement – Maintenir la position finale pendant 2 secondes
0.6		B128	Outvert <i>Flag Grip Invert</i> <ul style="list-style-type: none"> – Flag grip – Jambes tendues pendant la montée – Pas de support de l'avant-bras pendant la montée
0.6		B050	Elbow Grip Hold <ul style="list-style-type: none"> – Pieds au-dessus de la tête, positionnement au choix – Bras supérieur en elbow grip – Grip de main inférieur au choix
0.6		B101	Shoulder Mount Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> – Pas d'élan, jambes tendues pendant la montée – Position finale straddle, pencil, ou jack knife – Maintenir la position finale pendant 2 secondes – Jambes entièrement tendues pendant la montée
0.6		B125	Cup Grip Handspring (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> – Départ en position vertical au sol – Terminer en Ayesha, en straddle, pencil, ou jack knife – Tenir la position finale pendant 2 s.




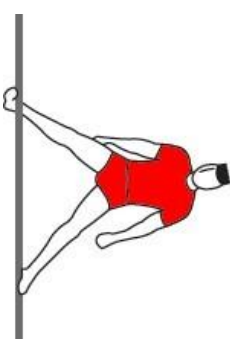
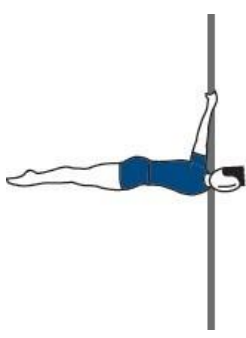
0.6		<p>B051 Reverse Elbow Flag Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Epaule supérieure et cou en contact avec la pole - Le corps et la jambe tendue parallèle au sol - Jambe inférieure pliée
0.6		<p>B137 Deadlift true grip one leg bent (Aerial)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position vertical - Pas d'élan pendant la montée - Position True grip - Une jambe pliée uniquement - Position finale: Pencil or Straddle <p>Tenir la position finale pendant 2 secondes</p>
0.6		<p>B052 Flag Grip Flag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le corps et les jambes sont parallèles au sol - Jambes fermée & complètement tendues
0.7		<p>B062 Janeiro Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol <p>Jambes ouvertes</p>
0.7		<p>B027 Shoulder Mount Straddle (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une main en contact avec le sol et l'autre avec la pole <p>Jambes parallèles au sol</p>

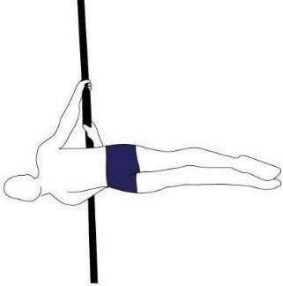
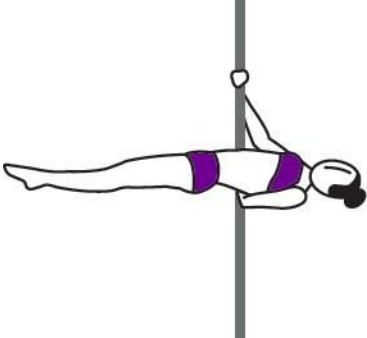
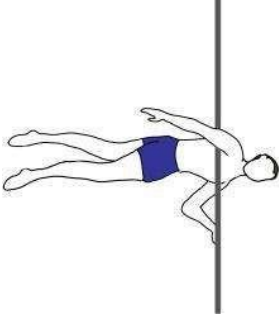
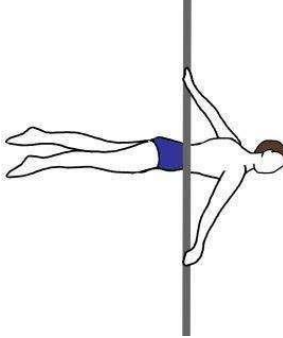

0.7		B177	<p>Ordonselli Arch</p> <p>https://youtube.com/shorts/6zu5MkGhXZ4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jambes ouvertes, complètement tendues et parallèles au sol -Pas de mains sur la pole -Coude intérieur tenant la pole
0.7		B037	<p>Butterfly (One Handed)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Une main et un pied sur la pole
0.7		B069	<p>Tabletop (Outside Leg Passé)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Back support grip – Outside leg passé, sans contact avec la pole – Corps et jambe intérieure parallèles au sol
0.7		B039	<p>Cup Grip Handspring (Aerial)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position verticale – Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife – Pas de contact avec le sol pendant le mouvement – Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.7		B092	<p>Twisted Grip Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position verticale – Une ou deux jambes peut être pliée pendant la montée – Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife – Tenir la position finale pendant 2 secondes – Pas d'élan


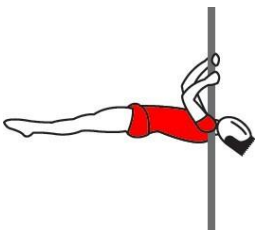
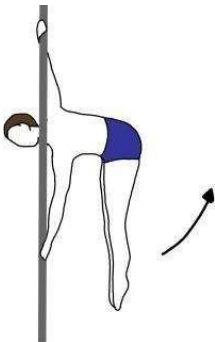
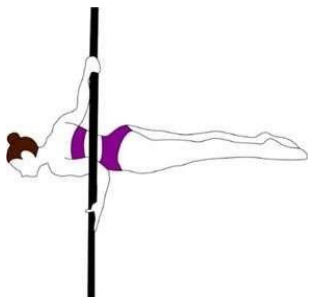
0.7		B129	<p>Outvert Deadlift</p> <p><i>Flag Grip Invert</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Flag grip - Jambes tendues pendant la montée - Pas de support de l'avant-bras - Pas d'élan
0.7		B100	<p>Forearm Grip Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale - Une jambe pliée pendant la montée - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Tenir la position finale pendant 2 secondes - Pas d'élan
0.7		B127	<p>Forearm Grip Pencil Lift (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale - Position finale en pencil - Pas d'élan venant du sol pendant la montée - Upper hand in forearm grip, lower hand grip of choice - Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.7		B043	<p>Reverse Elbow Plank Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Epaule supérieure et le cou en contact avec la pole - Corps parallèle au sol
0.7		B044	<p>Iron X</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps parallèle au so - Jambes & bras complètement tendus - Twisted ou basic grip

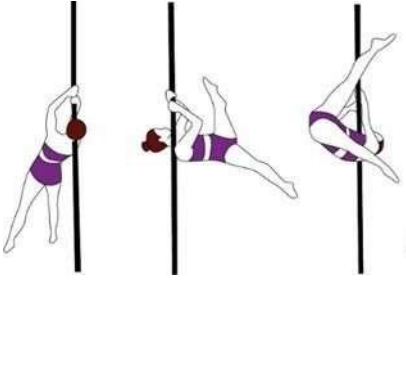
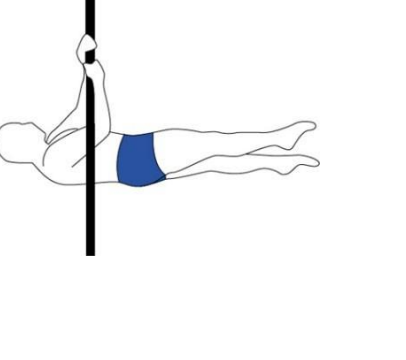

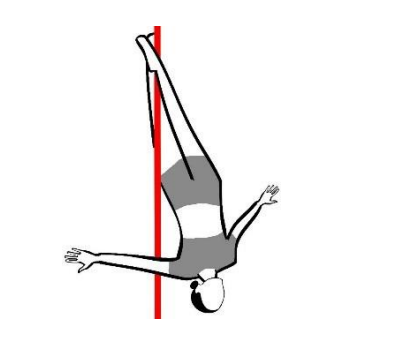
0.7		B130	Side Tabletop Straddle (Meo Tabletop 1) <ul style="list-style-type: none"> - Corps parallèle au sol - Jambes complètement tendues en position straddle
0.7		B107	One Arm Shoulder Mount Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Seulement une main en contact avec la pole, prise de son choix - Pas de contact avec le sol - Corps parallèle au sol
0.7		B150	Split Grip- Floor based handstand clock (Minina floor clock) <p>https://youtu.be/BJ1-nlvnJM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une main sur le sol - Rotation à 360° - Commencer en position split grip la jambe en travers et en équilibre sur une main - Position finale : en équilibre sur une main avec les jambes tendues et fermées - Pas d'élan - * Dans cette situation, il n'y a pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes
0.7		B155	Titanic no feet (Valentin/Faulisi) <p>https://youtube.com/shorts/IY-UP55O8KI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aucune main, ni aucun pied en contact avec la pole - Bras tendus au dessus de la tête pendant toute la durée du mouvement
0.7		B157	Iguana Elbow Hold Straddle 2 (Venturelli) <ul style="list-style-type: none"> - Main inférieure coude du bras supérieur seulement en contact avec la pole - -jambes complètement tendues

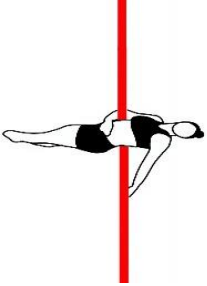
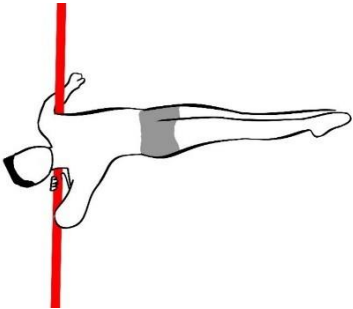

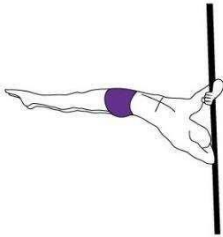
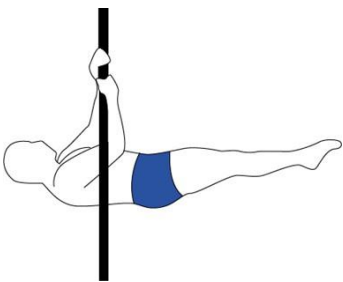
0.7		B166	Forearm plank (Pavlova) <ul style="list-style-type: none"> - Bras du bas en forearm grip - Main du haut en cup grip - Jambes fermées, complètement tendues et parallèles au sol
0.7		B138	Deadlift true grip legs open & fully extended (Aerial) <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale - Pas d'élan durant le soulèvement du corps - Position true grip - Jambes complètement tendues et ouvertes - Position finale : Pencil ou Straddle Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.7		B057	Forearm Grip Pencil Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position brass monkey - Position finale en pencil - Main supérieure en prise de coude, main inférieure en prise de son choix - Jambes pas en contact avec la pole pendant la montée Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.7		B042	Supported Sailor <ul style="list-style-type: none"> - Seulement une main sur la pole Bras de soutien complètement tendu
0.8		B022	Titanic <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main en contact avec la pole - Les bras restent immobiles pendant toute la durée de l'exécution.

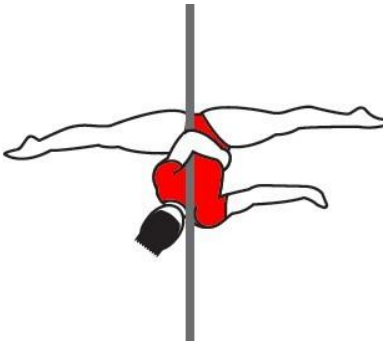
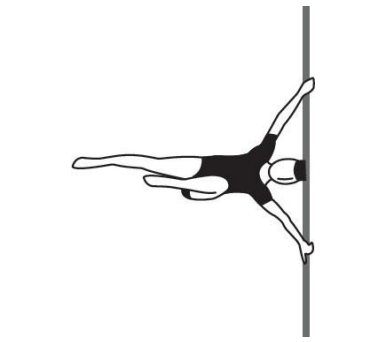
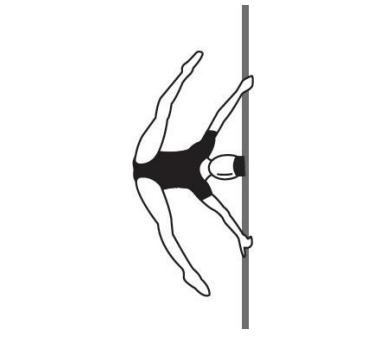
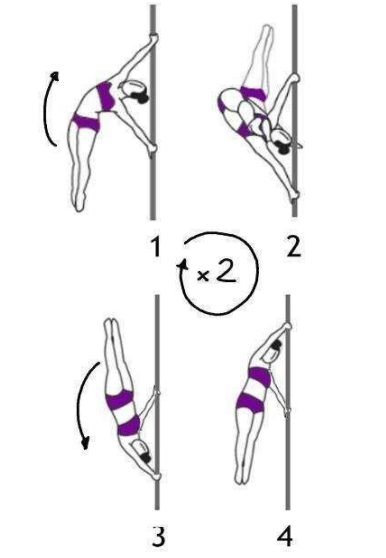
0.8		B049	Cross Grip Tulip <ul style="list-style-type: none"> – Corps parallèle au sol – Jambes du même côté que le corps – Uniquement les mains en contact avec la pole
0.8		B030	Marchetti Wenson Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Une main posée au sol – Haut du corps parallèle au sol – Jambes complètement tendues
0.8		B031	Handstand Side Plank (Pike) <ul style="list-style-type: none"> – Une main en contact avec le sol – Jambes parallèles au sol en pike
0.8 CBRF		B032	Starfish <ul style="list-style-type: none"> – Corps parallèle au sol
0.8		B105	Iguana Plank Straddle <ul style="list-style-type: none"> – Corps et jambes parallèles au sol – Jambes liées

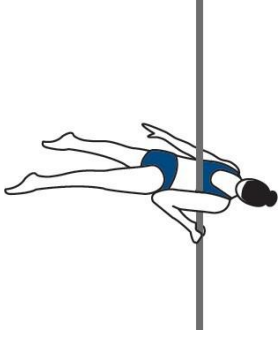

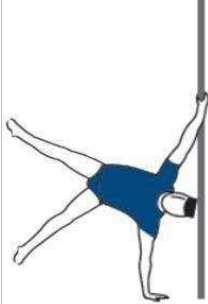
0.8		B131	Side Tabletop Pencil (Meo Tabletop 2) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues et fermées
0.8		B070	Tabletop <ul style="list-style-type: none"> - Back support grip - Corps et jambes parallèles au sol
0.8		B084	Underarm Flag 1 (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes tendues et se chevauchent
0.8		B088	Split Grip Reverse Plank 1 (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus vers l'extérieur - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes tendues et se chevauchent
0.8		B091	Twisted Grip Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Main supérieure twisted grip, main inférieure prise de son choix - Jambes complètement tendues - Tenir la position finale pendant 2 secondes

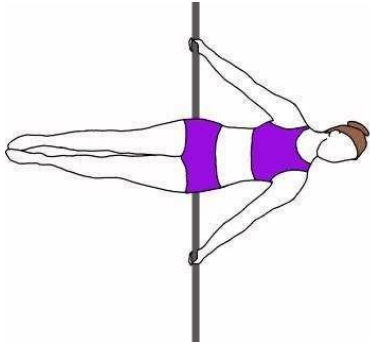
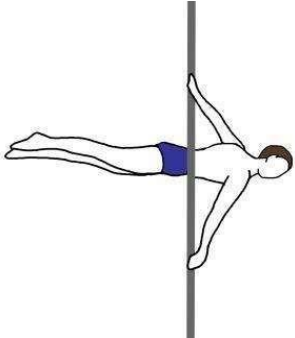
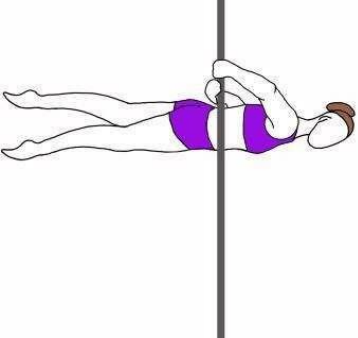
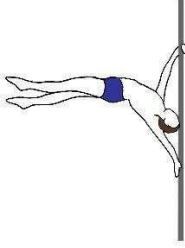
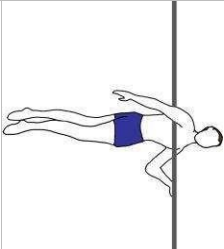
0.8		B099	Forearm Grip Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale - Jambes complètement tendues - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Tenir la position finale pendant 2 secondes - Pas d'élan
0.8		B106	Shoulder Mount Plank (Legs Open) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues et ouvertes
0.8		B096	Neck Grip Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Main supérieur twisted grip, main inférieure prise de son choix - La ou les jambes peuvent être pliées pendant la montée - Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.8		B151	Elbow-Forearm plank (Greshilov/Cogo Plank) <ul style="list-style-type: none"> - Les jambes sont fermées et complètement tendues - Le corps et les jambes sont parallèles au sol - Bras supérieur complètement tendu Variation: avec jambes ouvertes 0.7

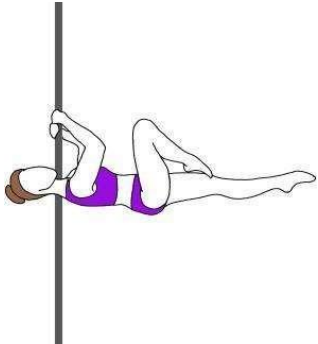
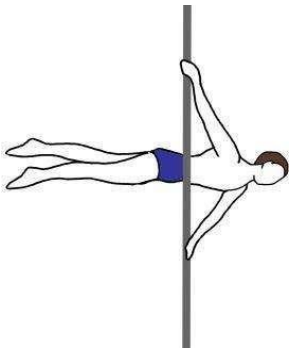
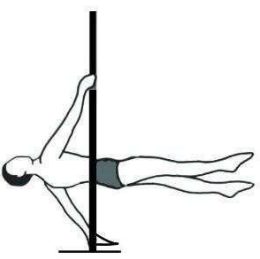
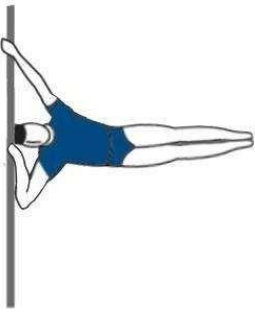
0.8		<p>B154 Shoulder Clock Helicopter (Snake Helicopter) https://youtu.be/hncf77e3d_g</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : épaule vers le haut sans contact avec le sol - jambes ouvertes et complètement tendues, 2 fois en position hélicoptère au-dessus de la tête - Pas d'élan pendant les dead lifts - Position finale au choix <p>* Dans cet élément, il n'est pas utile de tenir la position 2 secondes.</p>
0.8		<p>B162 Forearm plank straddle (Sanchez plank 2) https://youtube.com/shorts/fvL5F3PGMzQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Forearm grip - Main du haut en cup grip - Jambes complètement tendues et ouvertes - Corps et jambes parallèles au sol
0.8		<p>B139 Deadlift true grip legs closed & fully extended (Aerial)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position vertical - Pas d'élan pendant la montée - Position True grip - Jambes complètement tendues et fermées - Position finale: Pencil or Jackknife <p>Tenir la position finale pendant 2 secondes</p>
0.8		<p>B171 Sailor no hands (Lipcsei Sailor) https://youtube.com/shorts/HCMf7YMBfYo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains sur la pole - Les 2 jambes complètement tendues


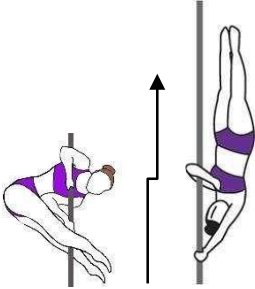
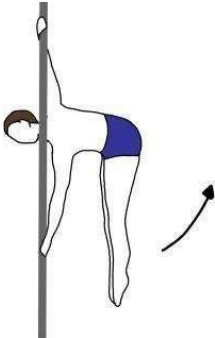
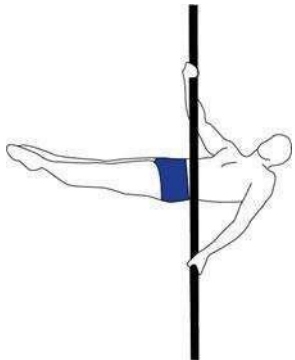
0.9		B181 Front elbow plank (Possas plank) <ul style="list-style-type: none"> - Coude du haut, côtes et main du bas sur la pole, - Corps et jambes parallèles au sol -jambes complètement tendues en pencil position
0.9		B174 Elbow/forearm plank (Daza plank) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes fermées et complètement tendues -Seuls la nuque, le coude du haut et l'avant bras du bas en contact avec la pole
0.9		B041 Tulip <ul style="list-style-type: none"> - Corps parallèle au sol - Pas de jambes ou pieds en contact avec la pole - Jambes et bras complètement tendus
0.9		B132 Elbow Forearm Plank 1 Open legs (Fratini 1) <ul style="list-style-type: none"> - Jambes ouvertes & parallèles au sol - Uniquement l'épaule et l'avant-bras en contact avec la pole
0.9		B161 Forearm plank (Sanchez plank) https://youtube.com/shorts/Y7tfe9DUKbQ <ul style="list-style-type: none"> -Forearm grip -Bras du haut en cup grip - Jambes complètement tendues et fermées - Corps et jambes parallèles au sol

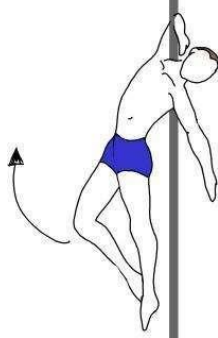

0.9		<p>B058 Iguana Elbow Hold Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains, jambes, dos ou fessier en contact avec la pole
0.9		<p>B059 Iron Flag Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambe supérieure parallèle au sol - Jambe inférieure en position passé - Twisted ou basic grip
0.9		<p>B067 Cup Grip X</p> <ul style="list-style-type: none"> - Haut du corps parallèle au sol - Position Cup grip
0.9		<p>B090 Pole Clock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : upright aerial position - Jambes 2 fois en position jack-knife au-dessus de la tête - Pas de contact avec le sol pendant le soulèvement du corps (pas d'élan) - Position finale de son choix <p>* Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes.</p>

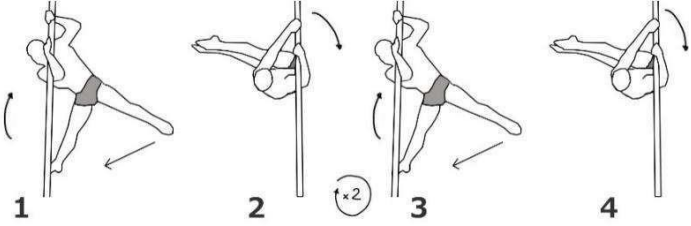
0.9		B066	<p>Janeiro Plank (One Handed)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps ou jambes parallèles au sol - Uniquement une main en contact avec la pole
0.9		B072	<p>Saulo Plank (Straddle)</p> <p>One Shoulder Side Plank (Straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues en position straddle
0.9		B074	<p>Handstand Side Plank (Straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une main en contact avec le sol - Haut du corps parallèle au sol <p>Jambes complètement tendues et ouvertes</p>

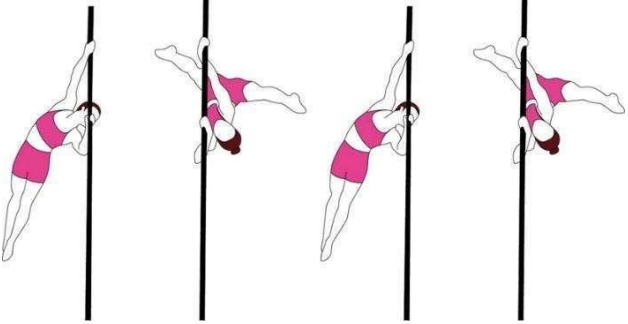
0.9		B076	Toothpick <i>Split Grip Leg Trough Plank</i> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Mains pas en contact avec le corps et/ou les jambes
0.9		B077	Split Grip Reverse Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> - Bras extérieur levé et tendu - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues en pencil
0.9		B080	Back Grip Plank (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes tendues en position straddle
0.9		B141	Back flag cup straddle (legs open) <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues - Jambes complètement tendues et parallèles au sol - Poitrine face au plafond
0.9		B045	Underarm Flag (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol Jambes tendues en pencil

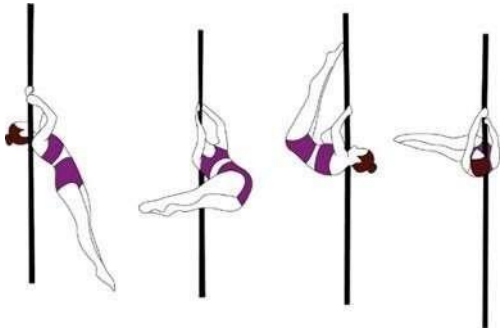
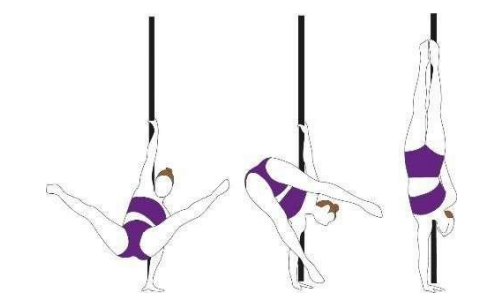
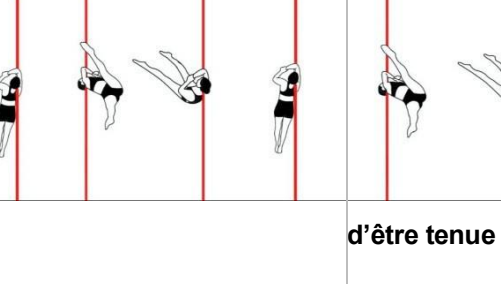
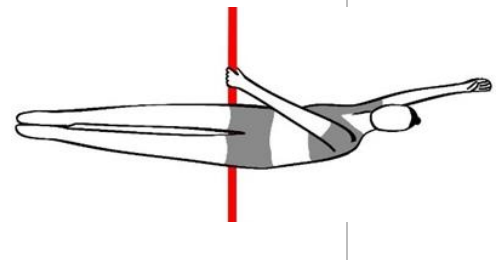
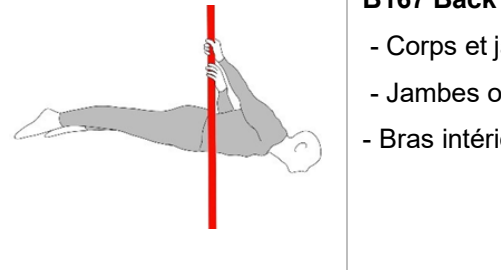
0.9		B086	Shoulder Mount Plank (Passé) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambe inférieure parallèles au sol - Plier la jambe parallèle à la pole - Prise de son choix
0.9		B087	Split Grip Side Plank (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Bras intérieur levé et tendu - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes tendues en position straddle
0.9		B134	Floor Based Inverted Plank 1 (Open legs) Siracusa Plank 1 <ul style="list-style-type: none"> - Une main sur le sol - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes ouvertes et complètement tendues
0.9		B089	Forearm Plank <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Bras du bas en forearm grip

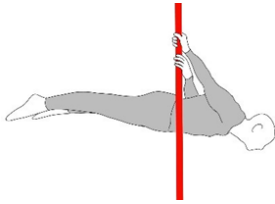
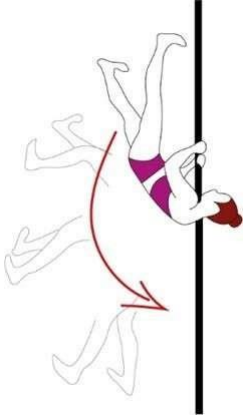
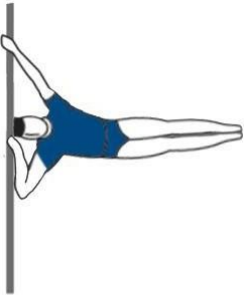
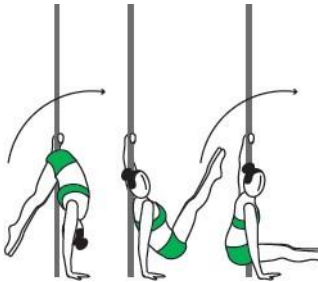
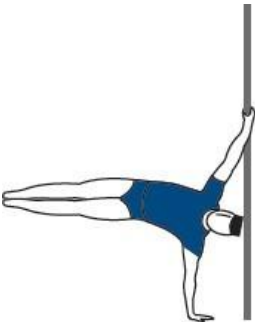
0.9		B094	Cup Grip Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position vertical - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Tenir la position pendant 2 secondes - Pas d'élan
0.9		B126	Forearm Pencil Grip Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position brass monkey - Position finale en pencil - Pas d'élan pendant la montée - Upper hand in forearm grip, lower hand grip of Choice - Jambes complètement tendues et fermées pendant la montée - Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.9		B095	Neck Grip Extended Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position vertical - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Jambes complètement tendues - Tenir la position finale pendant 2 secondes - Pas d'élan
0.9		B146	Fratini inverted plank 1 (Open legs) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes ouvertes et complètement tendues

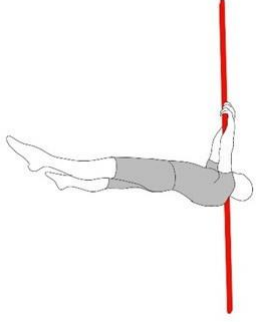
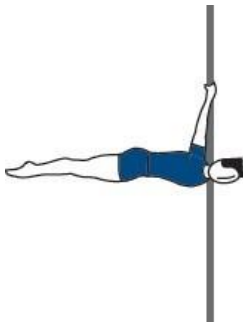
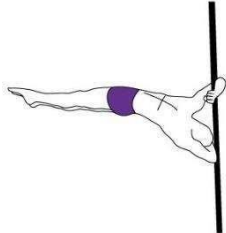
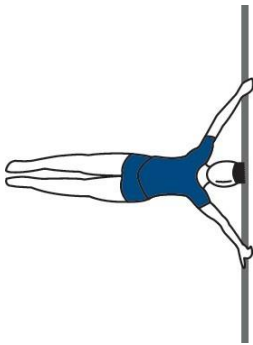
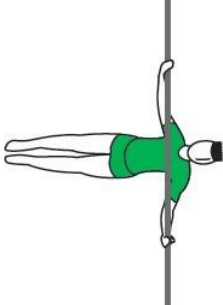
0.9		B098	Elbow Shoulder Mount Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale, se retourner sans élan. - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Tenir la position finale pendant 2 secondes - Uniquement une épaule et un coude en contact avec la pole
0.9		B108	One Hand Shoulder Mount Deadlift <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position verticale, se retourner sans élan. - Terminer la position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife - Tenir la position finale pendant 2 secondes - Uniquement une main et une épaule en contact avec la pole

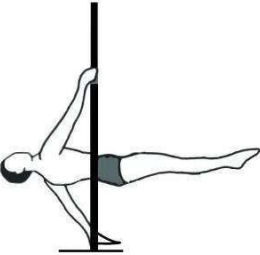
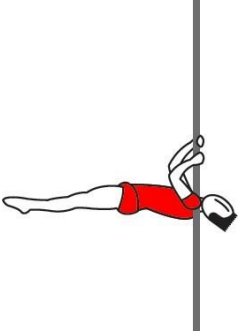
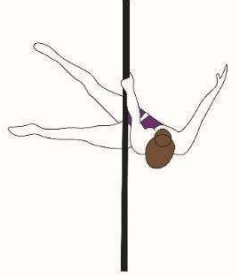
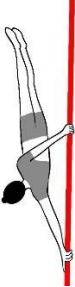
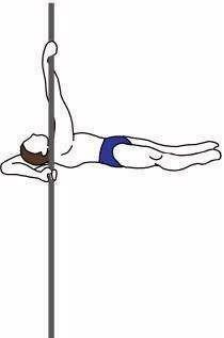
0.9		B112 Paggi Pole Clock <i>Chinese Grip Pole Clock</i> Jambes 2 fois en position jack-knife par dessus la tête Pas d'élan pendant la montée Position finale de son choix Forearm grip * Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes.
-----	--	---

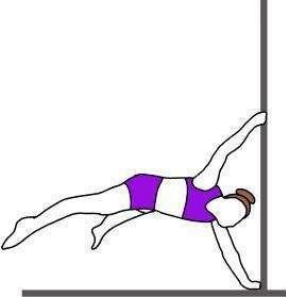
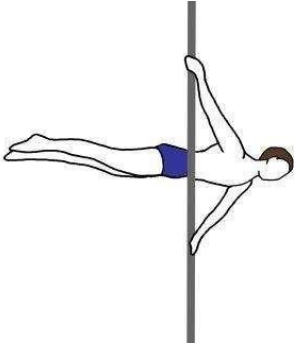
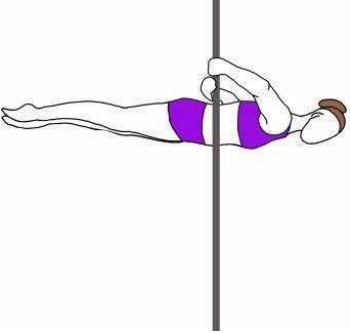
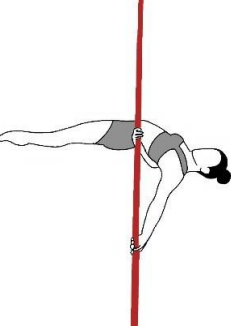
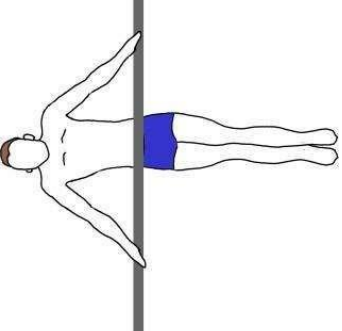
0.9		B148 Forearm Grip Pole Clock (Minina forearm clock) https://youtu.be/WID9bCY9cVk <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : upright aerial en prise d'avant-bras - Jambes 2 fois en position jack-knife par dessus la tête - Pas de contacts avec le sol pendant la montée (pas d'élan) - Position finale de son choix * Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes.
-----	---	---

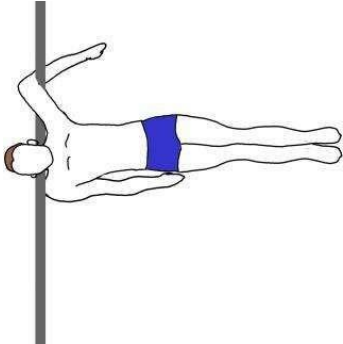

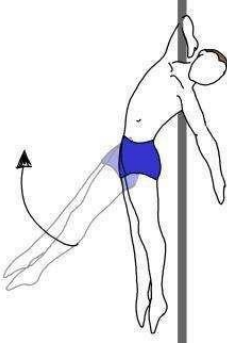
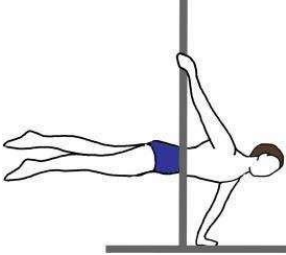
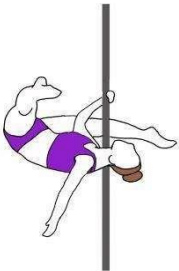
0.9		<p>B153 Shoulder Clock closed (Snake Clock) https://youtube.com/shorts/SFinK8-ON28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : épaule vers le haut, aucun contact avec le sol - Jambes fermées et complètement tendues, 2 fois en position jack knife au-dessus de la tête - Pas d'élan pendant les deadlift - Position finale de son choix
<p>* Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes.</p>		
0.9		<p>B159 Floor based deadlift (Fotiadi deadlift) https://youtube.com/shorts/4dmWCm9UUMI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une seule main en contact avec le sol - Jambes ouvertes et tendues et position straddle - Pieds et fessier sans contact avec le sol - Pas d'élan - Tenir la position finale (handstand) 2 s.
<p><i>Variation: Mêmes exigences, mais exécuté avec les jambes fermées et tendues pendant tout le deadlift, valeur: 1.0</i></p>		
0.9		<p>B170 Elbow clock legs open (Cogo elbow clock 2) https://youtube.com/shorts/jfNVpXlvMs0</p> <p>Jambes 2 fois en Jack-nife Pas de momentum durant la montée Dans cet élément la position n'a pas besoin d'être tenue 2 secondes</p>
0.9		<p>B173 One handed toothbrush (Vasilescu)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corps et jambes parallèles au sol -La main du bas tient la pole au dessus des hanches
0.9		<p>B167 Back Lever plank open legs (Siracusa back lever 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes ouvertes et complètement tendues - Bras intérieur complètement tendu

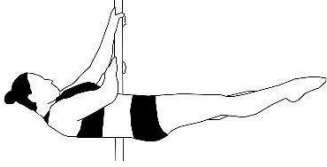
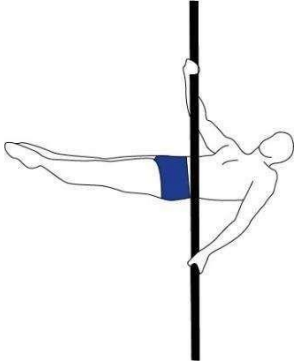
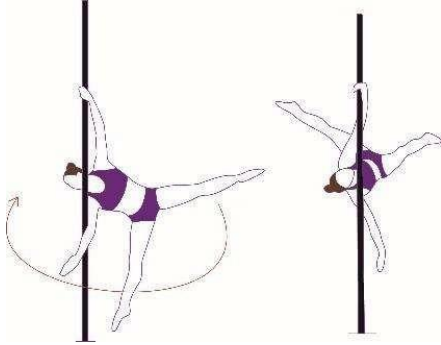
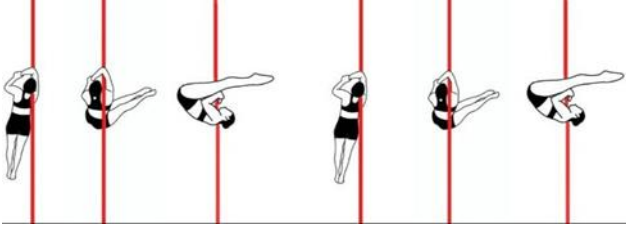
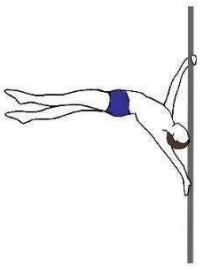
1.0		<p>B168 Back Lever plank pencil (Siracusa back lever 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes fermées et complètement tendues - Bras intérieur complètement tendu
1.0		<p>B152 Shoulder Stroll (Snake Stroll) https://youtu.be/5YGTy98LHEQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : shoulder pencil vertical et parallèle à la pole - Shoulder plank tenue pendant 2 s, avec les jambes et corps parallèles au sol - Position finale: Position shoulder verticale , parallèle à la pole - Aucun contact avec le sol en position verticale
1.0		<p>B089 Forearm Plank (Daza)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Body and legs parallel to the floor -Lower hand in forearm grip -Upper arm fully extended <p>B089 bis: Performed with legs open and fully extended: 0.9</p>
1.0		<p>B028 Bozina Clock</p> <p><i>Floor based handstand clock</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une main sur le sol - Rotation à 360° - Position de départ de son choix - Pas d'élan <p>* Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes.</p>
1.0		<p>B029 Handstand Side Plank floor based (Pencil)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uniquement une main en contact avec la pole - Corps et jambes parallèles au sol - Les 2 Jambes complètement tendues en position pencil

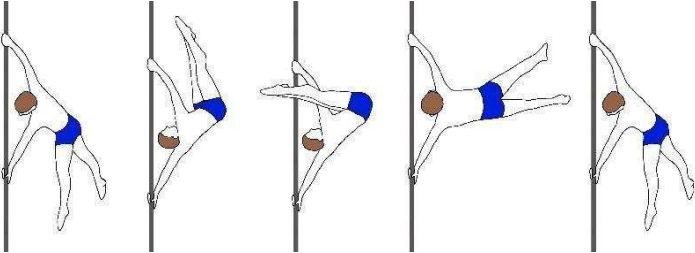
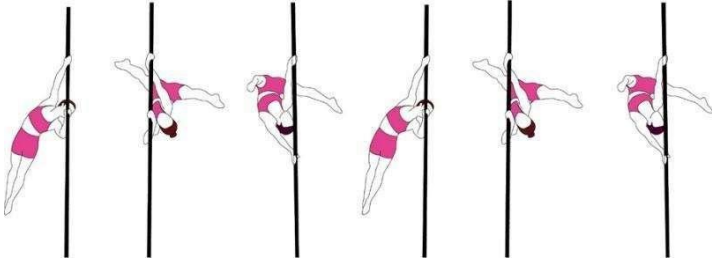
		B165	Straight arms shoulder plank straddle (Siracusa shoulder plank) - Corps et jambes parallèles au sol - Bras complètement tendus - Jambes complètement tendues et ouvertes
1.0		B064	Iguana Plank - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes fermées et complètement tendues
1.0		B133	Elbow Forearm Plank 2 Closed legs (Fratini 2) - Jambes fermées et parallèles au sol - Uniquement une épaule et un avant-bras en contact avec la pole
1.0		B063	Iron Flag (grip of choice) - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes fermées et complètement tendues
1.0		B065	Split Grip Chest Flag - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes fermées et complètement tendues

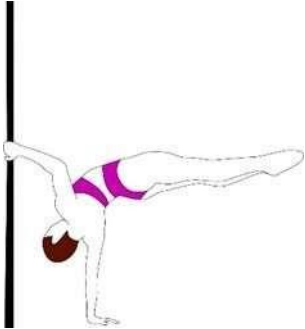
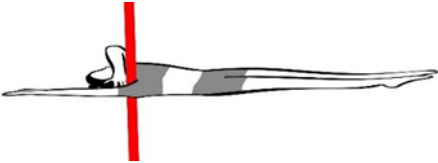
1.0		B135	Floor Based Inverted Plank 2 (Legs closed) Siracusa plank 2 <ul style="list-style-type: none"> - Une main sur le sol - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues et fermées
1.0		B071	Shoulder Mount Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Prise de son choix
1.0		B140	Side Janeiro PlankSuspended <ul style="list-style-type: none"> - Jambes inférieure parallèle au sol - Uniquement l'épaule inférieure, une main et le fessier sont en contact avec la pole - Prise de son choix
1.0		B178	Super Dragon Tail (Smirnova) https://youtube.com/shorts/PaGGDYudDSs <ul style="list-style-type: none"> -Jambes serrées et complètement tendues - Bras complètement tendus - 2 mains uniquement sur la pole - Bras du haut derrière le dos
1.0		B073	Saulo Plank (Pencil) <i>One Shoulder Side Plank (Pencil)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues en position pencil

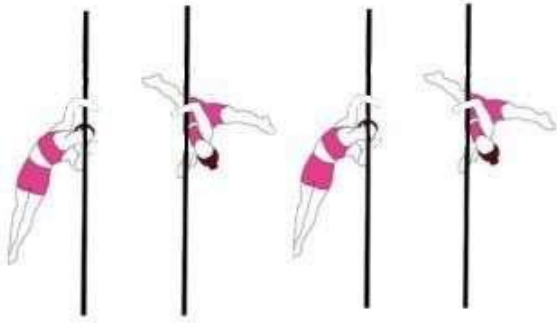
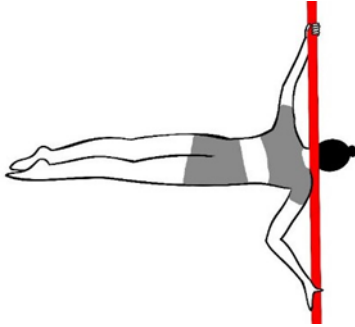
1.0		B075	Handstand Plank <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Corps face au sol - Uniquement une main en contact avec la pole - Jambes tendues en position pencil ou straddle
1.0		B078	Split Grip Side Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> - Bras intérieur levé et tendu - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues en position pencil
1.0		B081	Back Grip Plank (Pencil) <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues et fermées en position pencil
1.0		B175	Songini tabletop https://youtube.com/shorts/3Y5airtzQFw <ul style="list-style-type: none"> - Jambes serrées - Jambes parallèles au sol - Bras du bas complètement tendu <p>*Variation, B175 avec jambes ouvertes: 0.9</p>
1.0		B082	Cup Grip Side Plank <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes tendues en position pencil

1.0		B083	<p>Reverse Elbow Plank (One Handed)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Epaule supérieur et le cou en contact avec la pole – Main inférieur en contact avec le corps – Corps et jambes parallèles au sol – Jambes complètement tendues en position pencil
1.0		B093	<p>Cup Grip Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position verticale – Terminer en position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife – Tenir la position finale pendant 2 secondes – Jambes complètement tendues pendant la montée – Pas d'élan
1.0		B097	<p>Elbow Shoulder Mount Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position verticale et s'inverser sans prendre d'élan – Terminer en position Ayesha en straddle, pencil, ou jack knife – Tenir la position finale pendant 2 secondes – Uniquement une épaule et un coude en contact avec la pole – Jambes tendues pendant la montée
1.0		B103	<p>Pole Planche (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bras <u>intérieur</u> en haut et tendu, main extérieur en contact avec le sol – Corps et jambes parallèles au sol – Jambes tendues en position pencil ou straddle
1.0		B109	<p>One Handed Shoulder Mount Extended Deadlift</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position verticale et s'inverser sans prendre d'élan – Terminer en position Ayesha straddle, pencil, ou jack knife – Tenir la position finale pendant 2 secondes – Uniquement une main et une épaule en contact avec la pole <p>Jambes complètement tendues pendant la montée</p>

1.0		<p>B113 Guseva plank</p> <p>Upper grip support plank</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les deux mains au-dessus de la poitrine <p>Corps et jambes parallèles au sol</p>
1.0		<p>B147 Fratini inverted plank 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes complètement tendues et fermées - Poitrine face au plafond
1.0	<p>B114 Breschi Pole Clock <i>Shoulder Pole Clock</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes 2 fois en position jack-knife par-dessus la tête - Pas d'élan pendant la montée - Bras supérieur complètement tendu - Position finale de son choix - Uniquement une seule main en contact avec la pole <p>* Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes</p>	
1.0	<p>B169 Elbow clock legs together (Cogo elbow clock)</p> <p>https://youtube.com/shorts/xq5xxk8Roug</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes 2 fois en Jack knife - Pas de momentum durant la montée 	 <p>* Dans cet élément il n'y a pas besoin de tenir la position 2 secondes</p>
1.0		<p>B142 Back flag cup pencil (legs close)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues et parallèles au sol - Poitrine tournée vers le plafond

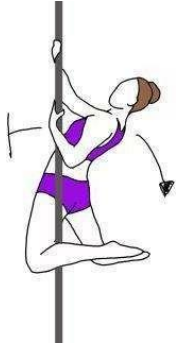

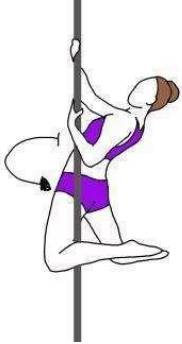
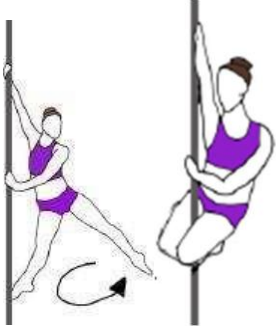
1.0	 <p>B143 Cup Grip Pole Clock (Diaz clock)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ : aérienne verticale tête en haut en cup grip – Jambes 2 fois en position jack-knife par dessus la tête – Pas de contact avec le sol durant la montée (pas d'élan) – Position finale de son choix <p>* Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes</p>
1.0	 <p>B149 Regrip Pole Clock (Minina regrip clock) : https://youtu.be/woR9rrU469E</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ : aérienne verticale tête en haut – Jambes 2 fois en position Ayesha ou jack-knife par-dessus la tête – Effectuer 2 regrips – Pas de contact avec le sol durant la montée (pas d'élan) – Position finale de son choix <p>* Dans cet élément, pas besoin de tenir la position pendant 2 secondes.</p>



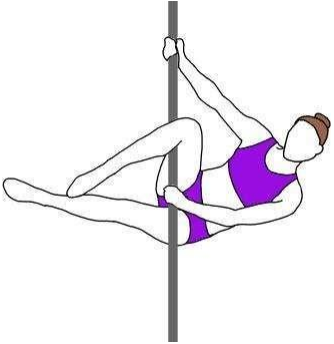

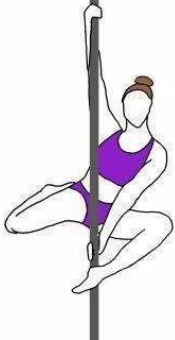
1.0		<p>B156 Floor based handstand inverted plank (Novelli)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jambes parallèles au sol - Une main seulement en contact avec la pole – Bras inférieur complètement tendu
1.0		<p>B172 Armpit hold full plank (Capeletti plank) https://youtube.com/shorts/6WUH6YgoFFk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol - Jambes serrées et complètement tendues <p>*Variation B172 bis, jambes ouvertes: valeur 0.9</p>



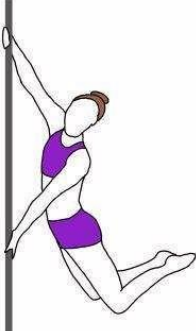

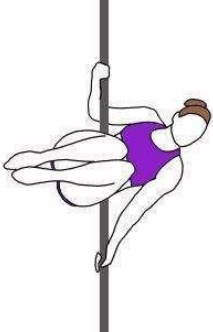
1.0		<p>B158 Elbow forearm clock (Capeletti clock)</p> <p>https://youtube.com/shorts/pyAGkDP9Xzw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de depart : position verticale aeriene, en cup grip - Jambes 2 fois en position sraddle au dessus de la tête - Pas de contact avec le sol pendant les deadlift (aucun élan)- Coude du bras supérieur er avant bras inférieur seulement en contact avec la pole <p>Dans cet élément, pas besoin de tenir la position 2 secondes</p>
1.0		<p>B179 True plank (Aprelieva)</p> <p>https://youtube.com/shorts/v-s_eLGSUh0</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes complètement tendues en pencil - Corps et jambes parallèles au sol - Bras du haut complètement tendu - Nuque en contact avec la pole

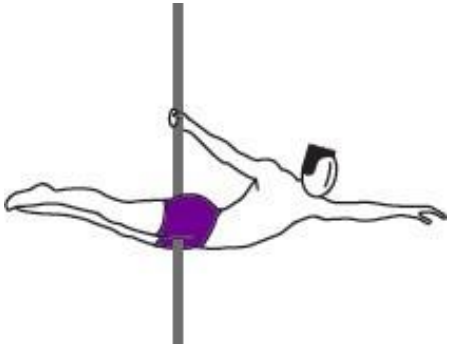
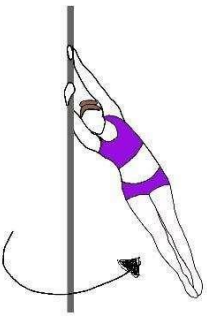
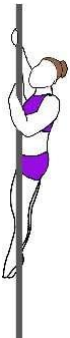
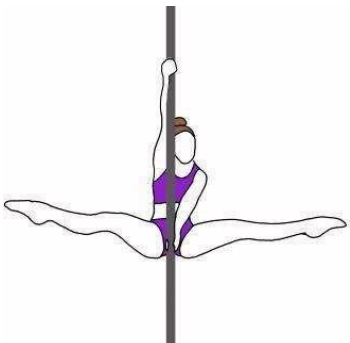

13.4. GROUPE C – ÉLÉMENTS DE ROTATIONS STATIQUES


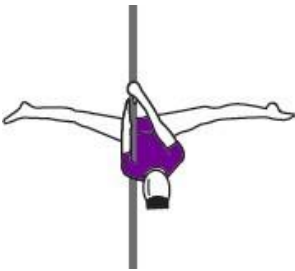

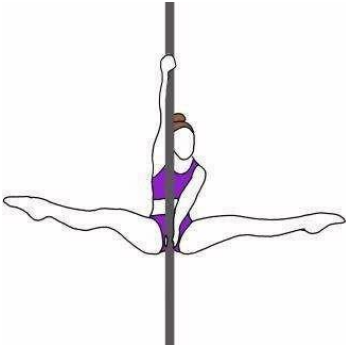
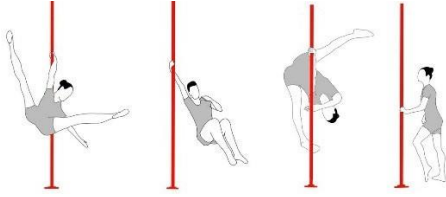
Remarque : tous les éléments de rotation statiques doivent tourner au moins à 360° autour de la pole avant de toucher le sol.


Value	Élément	Code	Exigences
0.1		C001	Back Hook Spin <ul style="list-style-type: none"> – Rotation vers l'arrière – L'intérieur du genou en contact avec la pole
0.1		C002	Fireman Spin (Crossed Legs) <ul style="list-style-type: none"> – Les deux jambes en contact avec la pole (cheville et le haut du pied)
0.1		C003	Front Hook Spin <ul style="list-style-type: none"> – Rotation vers l'avant – L'intérieur du genou en contact avec la pole
0.1		C032	Geisha Spin <ul style="list-style-type: none"> – Intérieur du genou accroché à la pole – Les jambes en position jointe ou pliées

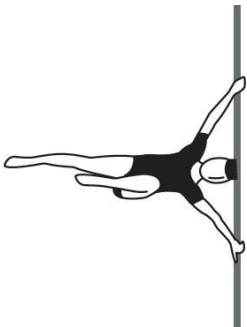
0.2		C005	Chair Spin <ul style="list-style-type: none"> - De côté par rapport à la pole - Jambes pliées, genoux rapprochés de la poitrine - Rotation vers l' avant ou vers l' arrière
0.2		C006	Forwards Attitude Spin <ul style="list-style-type: none"> - Rotation vers l' avant - Corps et jambes pas en contact avec la pole
0.2		C012	Side Spin <ul style="list-style-type: none"> - L'intérieur du genou en contact avec la pole
0.2		C033	Corkscrew Spin <ul style="list-style-type: none"> - L'aisselle et la main intérieure en contact avec la pole - Jambes en position attitude, hanches devant la pole
0.2		C004	Attitude Spin <ul style="list-style-type: none"> - Cheville de la jambe extérieure en contact avec la pole - Pas de poitrine ou de hanche en contact avec la pole

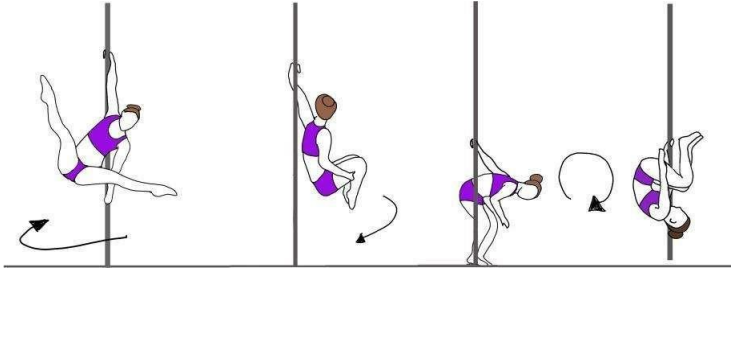
0.3		C007	Backwards Attitude Spin <ul style="list-style-type: none"> - Rotation vers arrière - Corps et jambes pas en contact avec la pole
0.3		C008	Reverse Grab Attitude <ul style="list-style-type: none"> - Jambes en position attitude pendant la rotation
0.3		C009	Carrousel <ul style="list-style-type: none"> - Corps face à la pole - Poitrine pas en contact avec la pole - Jambes en forme de diamant ou étendues
0.3		C010	Chair Spin (Extended) <ul style="list-style-type: none"> - Rotation vers l'avant - Jambes tendues et parallèles avec le sol
0.3		C011	Cradle Tuck Spin <ul style="list-style-type: none"> - Basic ou split grip - Jambes pliées contre le buste - Corps parallèle au sol

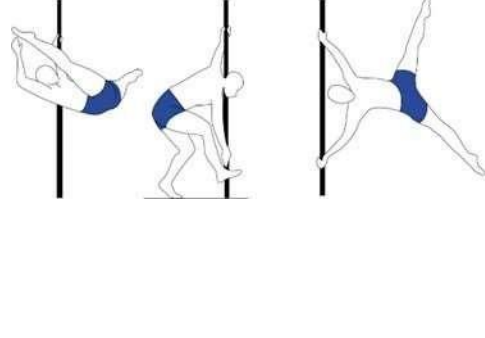
0.4		C041	Spinning Superman <ul style="list-style-type: none"> - Corps et jambes parallèles au sol pendant la rotation
0.4		C040	Backwards Pencil Spin <ul style="list-style-type: none"> - Rotation vers l'arrière - Jambes tendues et collées en position pencil - Corps ou jambes pas en contact avec la pole - Grip suivant son choix
0.4		C039	Pencil Spin <ul style="list-style-type: none"> - Corps face à la pole - Les deux mains pliées et en basic grip - Corps et jambes parallèles à la pole, pas en contact avec la pole
0.4		C016	Boomerang Spin <ul style="list-style-type: none"> - Poitrine face à la pole - Les deux mains en contact avec la pole - Jambes tendues et parallèles au sol ou au-dessus de l'horizontale
0.4		C013	Corkscrew Spin (One Handed) <ul style="list-style-type: none"> - L'aisselle en contact avec la pole - Main extérieure sans en contact avec la pole - Jambes en position attitude, les hanches devant la pole

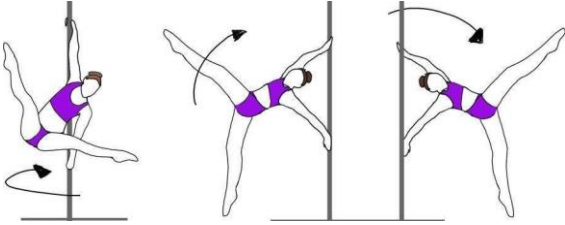
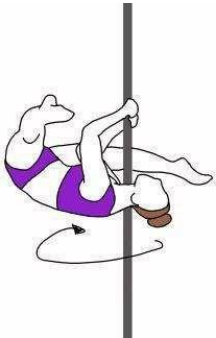

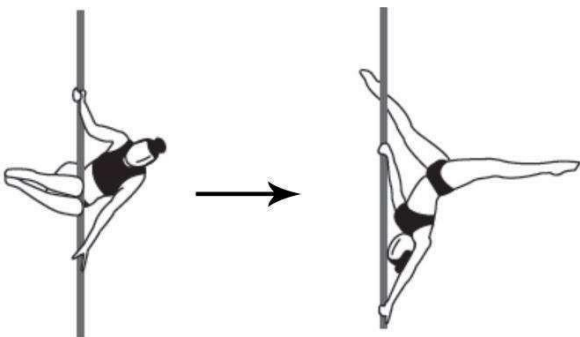
0.4		C014	Cradle Straddle Spin <ul style="list-style-type: none"> - Basic ou split grip - Jambes en position straddle pendant la rotation - Corps parallèle au sol
0.4		C042	Spinning Inverted Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Pas de genou ou de cheville en contact avec la pole pendant le mouvement - Jambes parallèles au sol - Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.4		C015	Reverse Grab Pencil <ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues et collées en position pencil pendant la totalité du mouvement
0.5		C034	Boomerang Spin (One handed) <ul style="list-style-type: none"> - Poitrine face à la pole - Seulement la main supérieure en contact avec la pole - Jambes <i>tendues</i>, parallèles au sol ou au-dessus de l'horizontale
0.5		C078	Reverse grab to Chinese cartwheel (Josserand spin) https://youtube.com/shorts/gc4QDBnpucl -360° de rotation avant de mettre le pied sur la pole - Pas de contact avec le sol durant le mouvement entier

0.5		C017	Reverse Grab Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Les deux jambes doivent passer au-dessus des hanches en position straddle et doivent prendre de l'élan au début du mouvement. - Rotation de 360° après la position straddle
-----	---	-------------	---

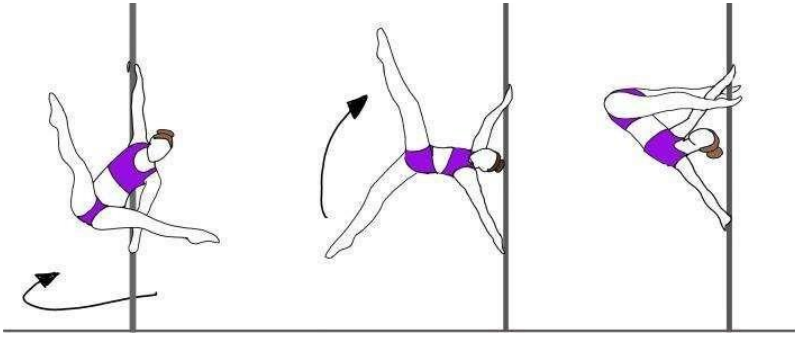
0.5		C043	Split Grip Spin <ul style="list-style-type: none"> - Jambes en attitude, pliées ou pencil
-----	---	-------------	---

0.5		C035 Reverse Grab to Front Flip <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° avant de toucher le sol - Les deux mains sont en contact avec la pole pendant la rotation - Pas de pause entre les mouvements
-----	--	---

0.5		C058 Reverse Grab to Iron X (Reverse X Flip) https://youtube.com/shorts/Eur700c8Cxc <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° avant de sauter dans l' Iron X - Position finale: Iron X - Pas de contact avec le sol avant de sauter dans l' Iron X <p>* Dans cet élément il n'y a pas d'exigence pour tenir l' Iron X</p>
-----	---	---

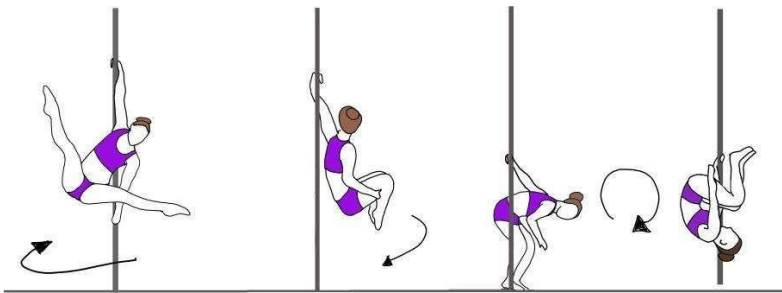
0.6		<p>C020 Reverse Grab to Walkover</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° avant de toucher le sol - Les deux mains sur la pole pendant <i>le walk over (la souplesse avant)</i>, main inférieure en split grip <p>Aucune pause pendant le mouvement</p>
0.6		<p>C018 Spinning Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes en position straddle pendant la rotation - Corps et jambes parallèles au sol - Prise de son choix
0.6		<p>C019 Cup Grip Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Main extérieure en cup grip, main intérieure en prise de son choix - Jambes tendues et collées, corps en position pencil
0.6		<p>C025 Cradle to Extended Butterfly</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° en position cradle - Lifter directement vers la position extended butterfly, pas de genoux en contact avec la pole pendant le mouvement - Tenir la position finale pendant 2 secondes

0.6

**C024 Phoenix Classic**

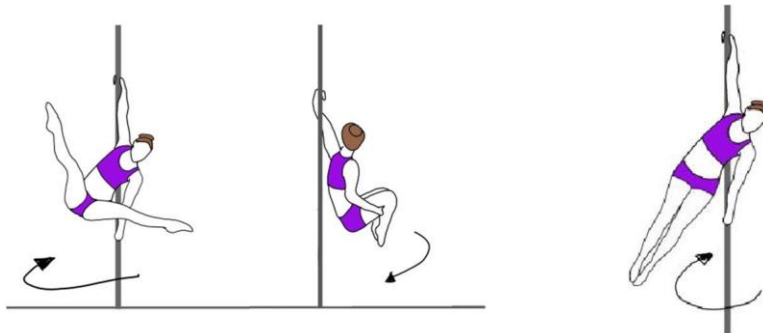
- Rotation de 360° pendant l'ensemble du mouvement
- Position finale : twisted grip ayesha (straddle, pencil ou jack knife), tenir la position finale pendant 2 secondes

0.7

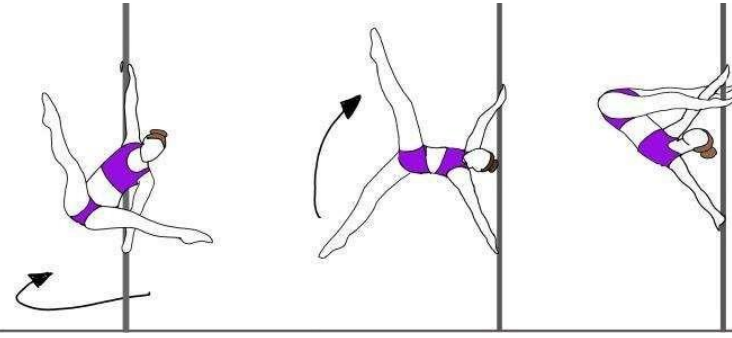
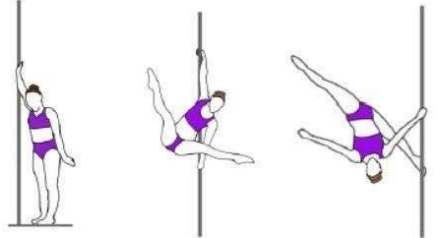
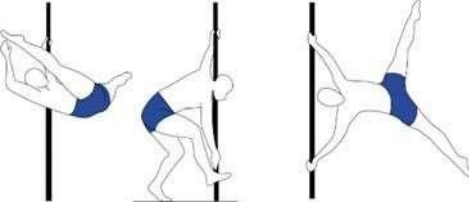
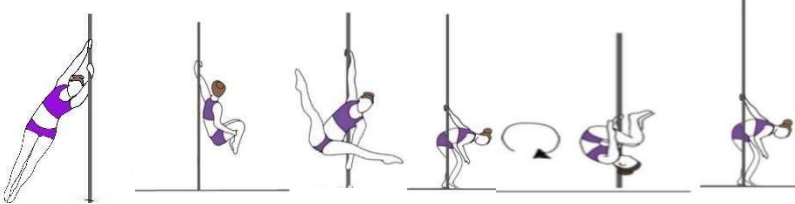
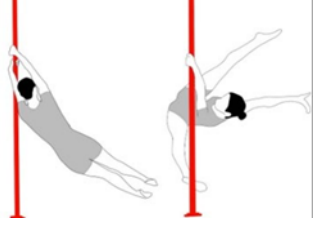
**C022 Reverse Grab to Front Flip (One handed)**

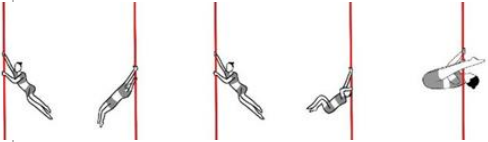
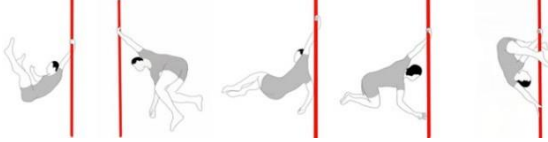
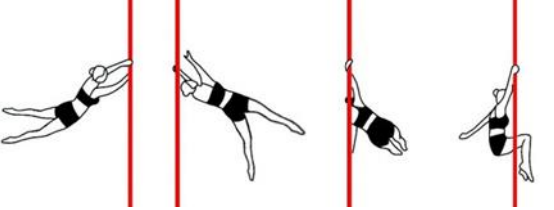

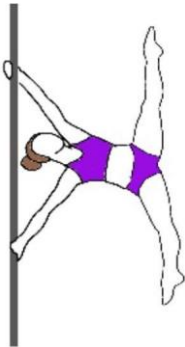
- Rotation de 360° avant de toucher le sol
- Uniquement une main en contact avec la pole pendant le flip
- Pas d'arrêt entre les mouvements

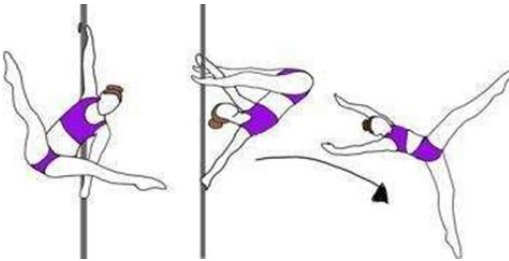
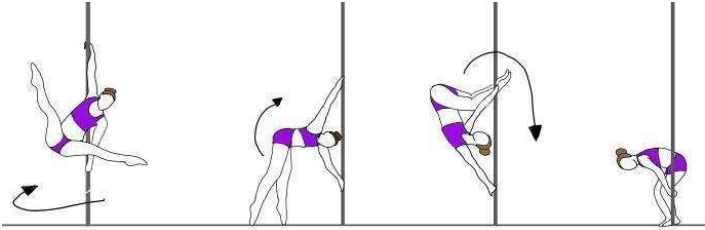
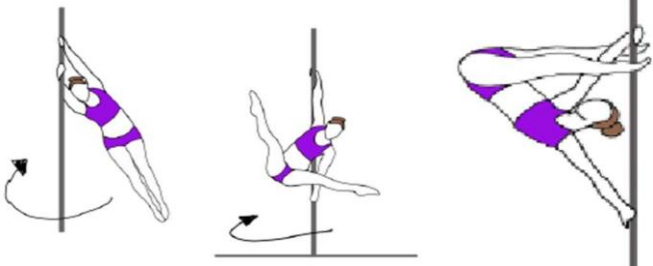
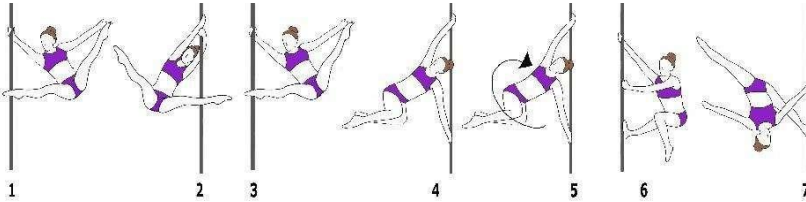
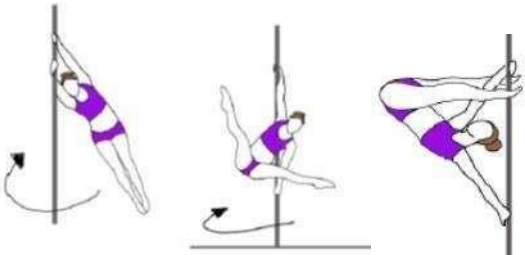
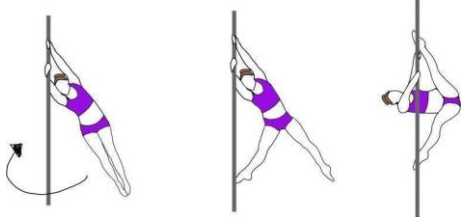
0.7

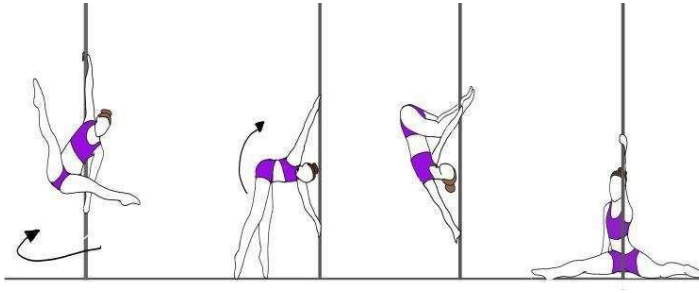
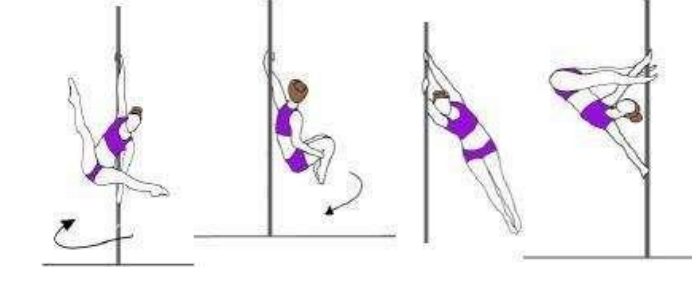
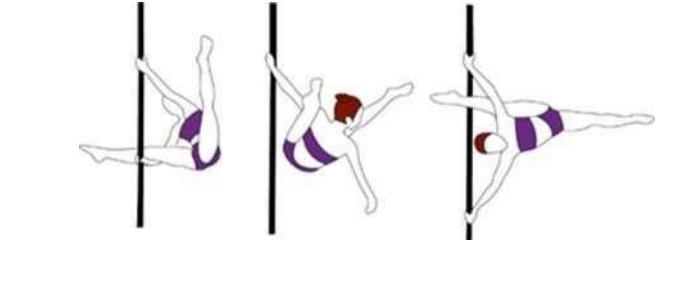
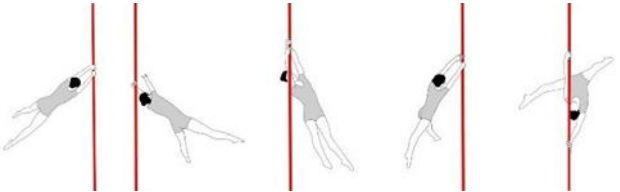
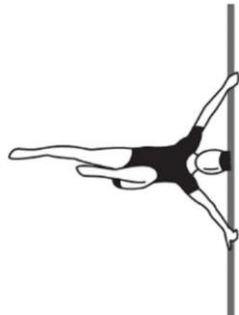
**C026 Double Reverse Grab**

- Rotation à 720° pendant l'entièreté du mouvement
- l'Athlète doit contourner la pole et la reprendre avec la main supérieure sans contact avec le sol

0.7		<p>C038 Basic Grip Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° pendant l'ensemble du mouvement - Position finale : basic grip ayesha (straddle, pencil ou jack knife)
0.7		<p>C029 Reverse Grab to Flying K</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 720° sur l'ensemble du mouvement - Terminer en position flying K
0.7		<p>C065 Reverse grab into Iron X fixed (Reverse X flip fixed)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° rotation avant de sauter dans l'Iron X - Position finale: Iron X - Tenir la position finale (Iron X) pendant 2 secondes - Pas de contact avec le sol avant de sauter dans l'Iron X
0.7		<p>C047 Double Reverse Grab into Front Flip (Ciccarello)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation à 720° avant de toucher le sol - Pas de mains en contact avec le sol pendant la réception
0.7		<p>C071 Cup Grip Pencil to Syniachenko Straddle (Gainullina)</p> <p>https://youtube.com/shorts/T1XRZ3QirmE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 720° de rotation - Pas de contact avec le sol durant le mouvement entier - Uniquement le pied du bas sur la pole

0.7		<p>C077 Reverse Grab to Front Flip to Phoenix (Jones) https://youtube.com/shorts/batN1RAdYKo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1080° (= 360° x 3) rotation durant le mouvement complet - One-handed 360° rotation avant le flip avant - Pas de contact avec le sol après le flip avant <p>Position finale : Twisted grip Ayesha</p>
0.7		<p>C087 Double reverse grab into twisted grip shoulder mount (Lonoce Spin) https://youtube.com/shorts/b0HBc_k1Tys</p> <p>Minimum 720° de rotation Tenir la position finale 2 secondes</p>
0.7		<p>C091 C091 Flyby into reverse grab (Martin) https://youtube.com/shorts/RahGuNRsX8E</p> <p>720° de rotation Pas de contact avec le sol durant le mouvement entier</p>
0.7		<p>C092 C092 Phoenix reverse grab into split (Josserand) https://youtube.com/shorts/rail_ignWRM</p> <p>-360° de rotation en reverse grab into split -Pas de contact avec le sol durant le mouvement entier</p>
0.8		<p>C044 Split Grip Spin Iron X</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position Iron X - Le haut du corps parallèle au sol - Bras complètement tendus

0.8		<p>C021 Phoenix to Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° avant de sauter - pas de mains en contact avec le sol à la réception
0.8		<p>C023 Reverse Grab to Front Flip Half Turn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° avant de sauter - Demi-tour avant la réception vers la pole ou vers le sol
0.8		<p>C036 Cup Grip to Twisted Grip Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement - Terminer en position twisted grip ayesha (straddle, pencil ou jack knife)
0.8		<p>C050 Double reverse grab into Flying K (Marchetti Spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement - Terminer en position flying K
0.8		<p>C027 Cup Grip Phoenix (Chinese)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 720° sur l'ensemble du mouvement - Terminer en position cup grip ayesha (straddle, pencil ou jack knife)
0.8		<p>C030 Cup Grip to Straddle (Montanaro)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position Straddle (front split) - Les deux pieds en contact simultanés avec la pole - Rotation de 720° pendant tout le mouvement

0.8		<p>C031 Reverse Grab to Front Flip Half Twist (Split Landing)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 360° avant de sauter - demi-tour avant la réception au sol en position split
0.8		<p>C028 Double Reverse Grab into Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement - Terminer en position twisted grip ayesha (straddle, pencil ou jack knife)
0.8		<p>C064 Leg trough spin into reverse Marion/Amber (Sulonen Spin)</p> <p>https://youtube.com/shorts/_VqZ54UUEJo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation à 720° (360° x 2) pendant l'entièreté du mouvement - Position finale: Marion amber (split leg through) - Aucun contact avec le sol
0.8	<p>C080 FlyBy to twisted grip to cup grip (Rashti spin 2)</p> <p>https://youtube.com/shorts/izZpeutx cTk</p> <p>720° (=360° x 2) de rotation durant le mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jambes tendues durant tout le mouvement - Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement - Position finale: cup grip Ayesha straddle or pencil 	
0.9		<p>C045 Split Grip Spin Iron Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position Iron Passé - Corps et jambes parallèles au sol - Bras complètement tendus - Jambe inférieure pliée

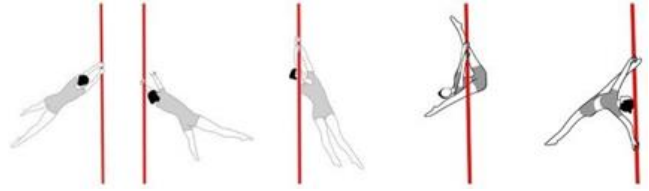
0.9 **C089 Flyby into Marion Amber (Bresaola Spin)**

<https://youtube.com/shorts/v0-9QqK0AOQ>

-1080° (360°x3) de rotation durant le mouvement

-Position finale: Marion Amber

-Un Fly by complet doit être exécuté avant le Marion Amber split



0.9 **C072 FlyBy to turn around to regrip to twisted grip phoenix (Polevskaya)**

<https://youtube.com/shorts/jf0JTDjv-5c>

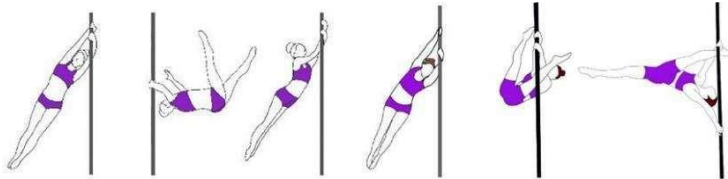
- 1080° rotation (360°x3)

- Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement

-Position finale: twisted grip Ayesha



0.9



C052 Cup Grip Phoenix into Marion/Amber (Minina Spin 1) <https://youtu.be/8QRruMIOQ9U>

- Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Position Cup Grip
- Pas d'arrêt entre les mouvements
- Terminer en position twisted Marion/Amber

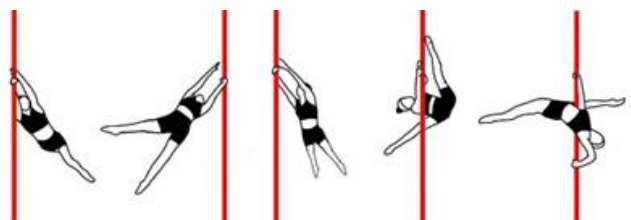
0.9 **C090 FlyBy to split position (Aprelieva FlyBy)**

<https://youtube.com/shorts/YJAnEQ6znQ>

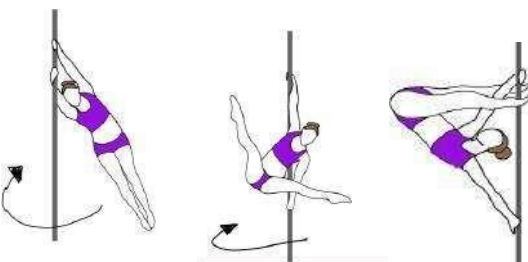
- 1080° rotation (360° x3)

-FlyBy avec jambes tendues

-Ouverture des jambes 180° en écart



0.9



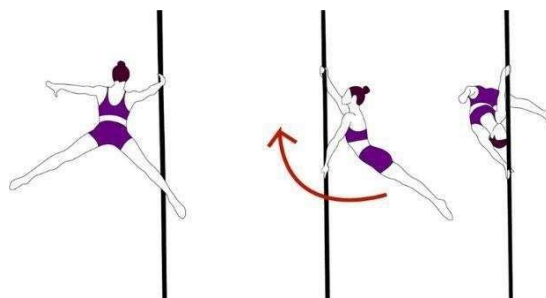
C037 Double Cup Grip Phoenix

- Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Terminer en position cup grip ayesha (straddle, pencil ou jack knife)

0.9 **C055 Flic Flac Spin (The Minina Flic Flac)**

<https://youtu.be/OVznDtQAG18>

- Rotation à 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Pas d'arrêt entre les mouvements
- Terminer en Flic Flac



0.9

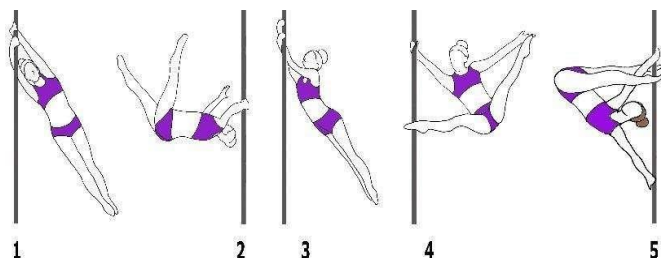


C057 Double reverse grab into Chinese phoenix (Palmerini)

<https://youtu.be/-eIWRToKUt0>

- Rotation à 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Terminer en Handspring Ayesha cup grip (straddle, pencil, or Jackknife)
- Aucun contact avec le sol

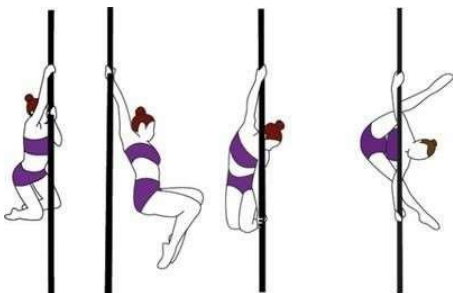
0.9



C049 FlyBy into Phoenix (Mosca Phoenix)

- Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Terminer en position ayesha (straddle, pencil ou jack knife)

0.9

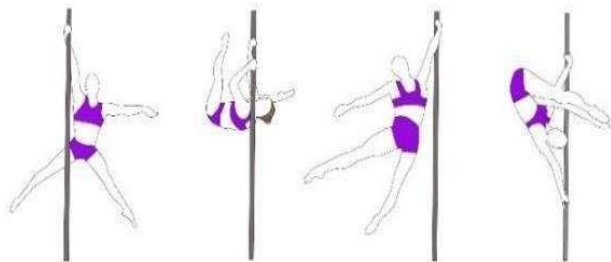


C067 Phoenix to Tulip (Földesi spin)

<https://youtube.com/shorts/znbn1Yq9Y34>

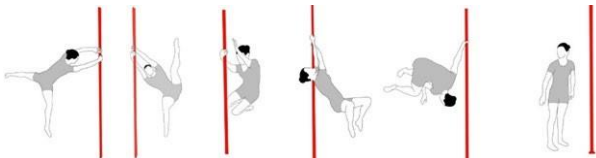
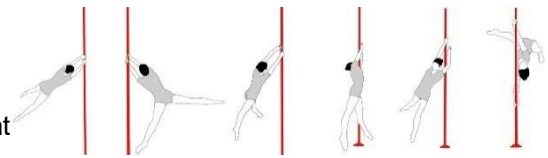
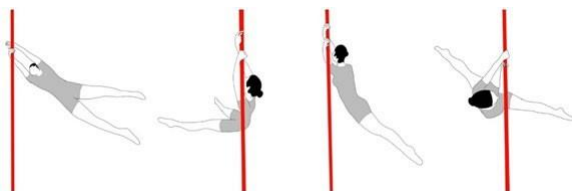
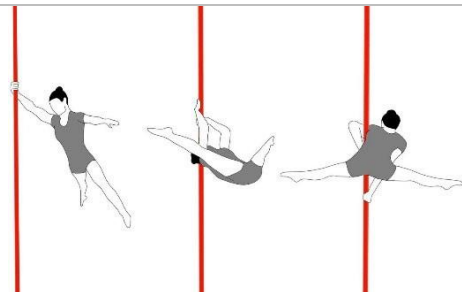
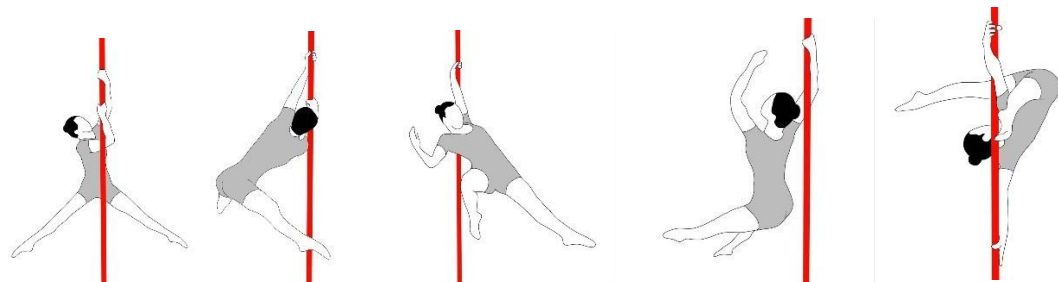
- Rotation à 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Terminer en Tulip, tenu 2 secondes
- Aucun contact avec le sol

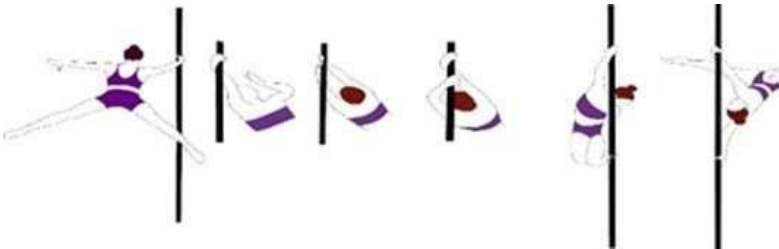
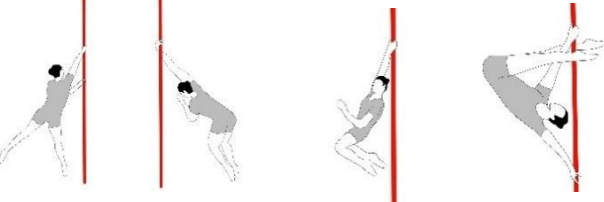
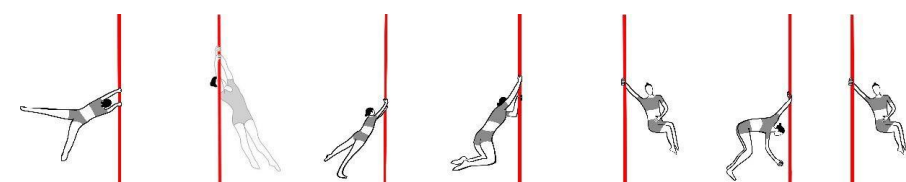
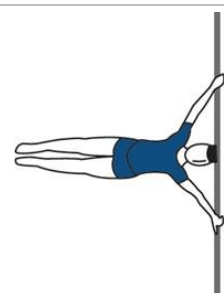
0.9

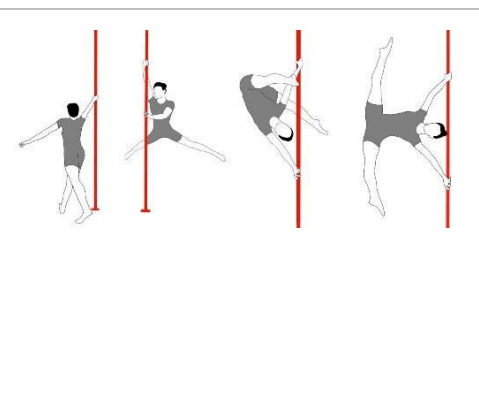


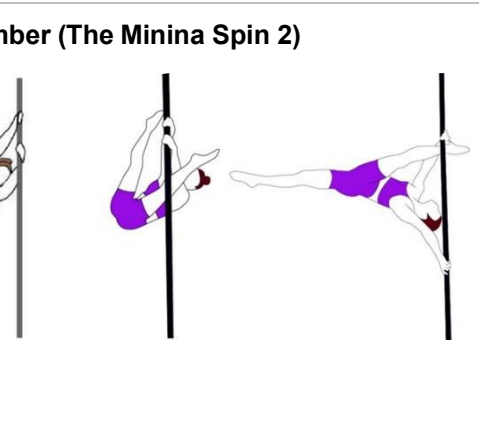
C048 Nyman spin

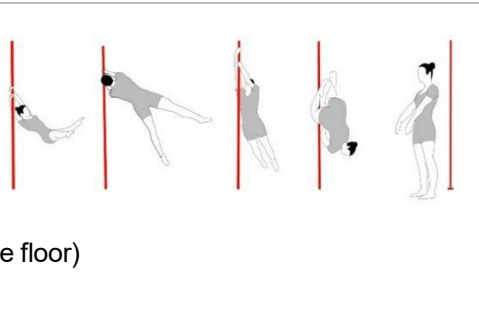
- Spin à un bras vers shoulder mount puis vers twisted grip handspring
- Uniquement les mains et une épaule en contact avec la pole - Rotation de 720°
- Position finale : twisted grip handspring avec les jambes en position de son choix (straddle, jack knife etc.)

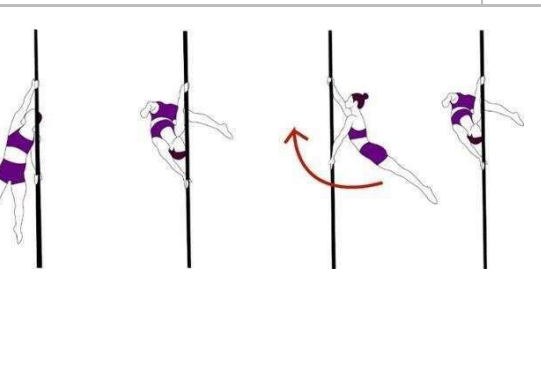
<p>0.9</p>	<p>C075 Koskela FlyBy https://youtube.com/shorts/IXFIAPYg-RU - 720° rotation durant le mouvement entier - Pas de contact avec le sol durant le mouvement - Position finale au sol</p> 
<p>0.9</p>	<p>C079 FlyBy to twisted grip full twist to true grip phoenix (Rashti spin 1) https://youtube.com/shorts/ZKCR8I7f0XE - 1080° (360x3) de rotation durant le mouvement - Regrip en twisted grip - Position finale : true grip ayesha (straddle, pencil or jackknife) - Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement</p> 
<p>0.9</p>	<p>C076 FlyBy into twisted grip double twist (Bielecka spin) https://youtu.be/iGeNFIZyCKk - 1080° rotation durant le mouvement entier (360°x3) - Double twist après le FlyBy - Pas de contact avec le sol durant le mouvement - Position finale: forearm grip straddle</p> 
<p>0.9</p>	<p>C095 FlyBy into Funji 1 (Kupletskaia spin) https://youtube.com/shorts/vc8i-iNggps - 1080° rotation durant le mouvement entier (360°x3) - Pas de contact avec le sol durant le mouvement - Position finale : flag grip</p> 
<p>0.9</p>	<p>C081 Hand changing full twist into neck grip Aysha (Patricie Opočenská spin) https://youtube.com/shorts/4VXaXHoe7kc - 720° (360x2) de rotation durant le mouvement - Position finale: Ayesha neck grip (straddle) - Pas de contact avec le sol</p> 

0.9	<p>C063 Hand changing full twist into true grip phoenix (Karasinska Spin) https://youtu.be/Wthe_CriUiM</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement - Position finale : Ayesha true grip (straddle, pencil, or Jackknife) <p>Aucun contact avec le sol</p>
0.9	<p>C082 Double reverse grab one hand (Litkey spin) https://youtube.com/shorts/gBbKriUFtG8</p>  <ul style="list-style-type: none"> - One hand re-grip pendant le spin - Pas de contact avec le sol - Position finale basic grip ayesha (straddle, pencil or jack knife)
0.9	<p>C088 Fly by into double reverse grab into flip (Galvan Spin) https://youtube.com/shorts/uvFPPYPV9IE</p>  <ul style="list-style-type: none"> -Minimum 1080° de rotation avant le flip
0.9	<p>C046 Split Grip Spin Iron Pencil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position Iron Pencil - Prise de son choix - Corps et jambes parallèles au sol - Bras complètement tendus 

1.0	<p>C094 FlyBy to flic Ayesha (Rashti Flic) https://youtube.com/shorts/tKsTKagtl84</p> <ul style="list-style-type: none"> -1080° de rotation (360°x3) -Position finale : Twist grip ayesha straddle, pencil or jackknife -Pas de contact au sol durant le mouvement entier 	
-----	---	--

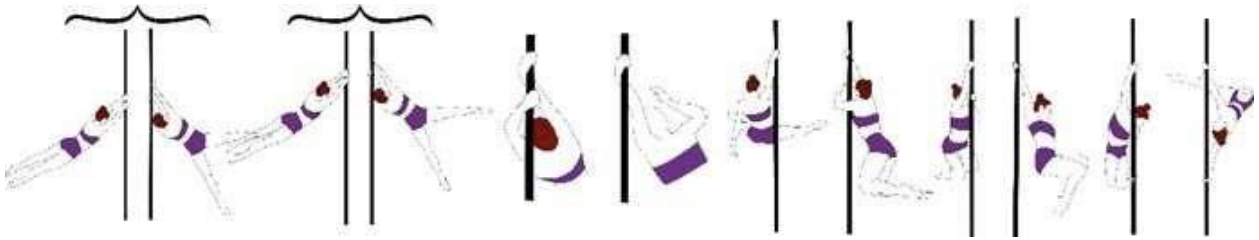
1.0	<p>C053 Double Cup Grip Phoenix into Twisted Marion/Amber (The Minina Spin 2) https://youtu.be/hHigEC9Zp5o</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 1080° (= 360° x 3) pendant l'entièreté du mouvement - Position Cup Grip - Rotation Regrip vers cup grip - Pas d'arrêt entre les mouvements - Terminer en position twisted Marion/Amber - 	
-----	---	--

1.0	<p>C073 FlyBy to Coker flip (Bokhan) https://youtube.com/shorts/bmZYjCElpl0</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° rotation before leaving the pole to flip -No contact to the floor during the whole move -Landing in feet only (no hands and/or other contact with the floor) 	
-----	---	---

1.0	<p>C054 Flag to Flag Spin (The Minina Spin 3) https://youtu.be/Zv5AbHbqqtC</p> <p><i>Phoenix flag to flag</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 1080° (=360°x3) pendant l'entièreté du mouvement - Deux fois flag to flag - Pas d'arrêt entre les mouvements - Terminer en position de son choix 	
-----	--	--

1.0 **C068 Double FlyBy into Double Reverse Grab into Phoenix (Filippini spin)**

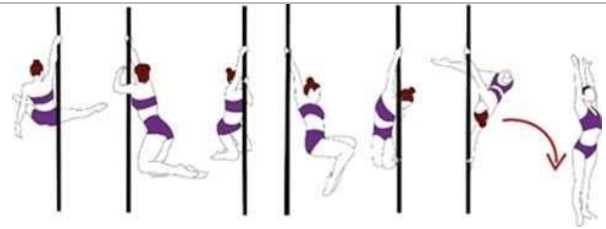
<https://youtube.com/shorts/QKZcHVwercc>



- Rotation de 1440° (=360°x4) pendant l'entièreté du mouvement
- Terminer en straddle, pencil, or Jacknife
- Aucun contact avec le sol

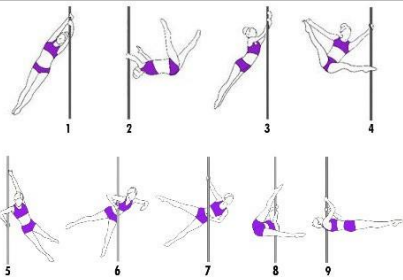
1.0 **C059 Double reverse grab into true grip phoenix jump out (Busani DRG)**

<https://youtu.be/5d0-Ct1vd60>



- Position finale avec le saut de sortie : true grip phoenix
- Rotation de 720° avant le saut de sortie
- Seulement la main supérieure en contact avec la pole durant la rotation

1.0



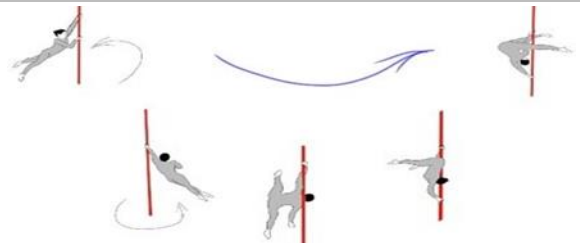
C096 Flyby into regrip drop to shoulder (Velieva Spin drop)

<https://youtube.com/shorts/0ECTan1JSPM>

- 1080° de rotation (360°x3)
- Regrip drop into shoulder
- Pas de contact avec le sol pendant tout le mouvement
- Position finale: shoulder mount

1.0 **C074 Cogo spin**

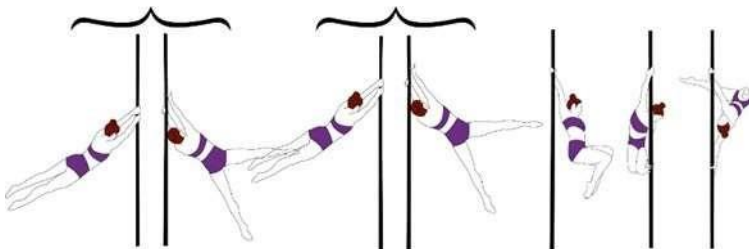
<https://youtube.com/shorts/Tq4w7-it84o>



- Rotation de 1080° (360°x3)
- Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement
- Position finale : twisted grip Ayesha

1.0 **C060**

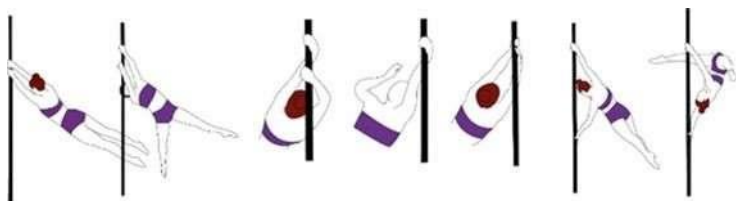
Double Flyby into Mosca Phoenix (Filippini Flyby) <https://youtu.be/ym3FTHmup7c>



- Rotation de 1080° (=360°x3) pendant l'entièreté du mouvement
- Position finale : Ayesha twisted grip (straddle, pencil, or Jacknife)
- Aucun contact avec le sol

1.0 C061

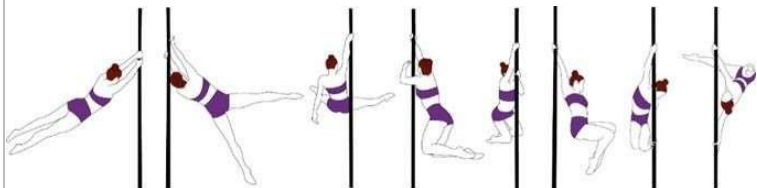
FlyBy full twist to phoenix (Kollia/Bassi FlyBy) https://youtu.be/_i_Cr-t07Zk



- Rotation de 1080° (=360°x3) pendant l'entièreté du mouvement
- Position finale : Ayesha cup grip (straddle, pencil, or Jackknife)
- Aucun contact avec le sol

1.0 C062

FlyBy into double reverse grab into phoenix (Kollia Spin) <https://youtu.be/rjesoKCxkT4>



- Rotation de 1080° (=360°x3) pendant l'entièreté du mouvement
- Position finale : Ayesha cup grip (straddle, pencil, or Jackknife)
- Aucun contact avec le sol

1.0

C056 Double Flyby (Karasinska Flyby)

<https://youtu.be/QOeelFzr7Vo>

-1080° rotation (360° x 3) durant le mouvement entier

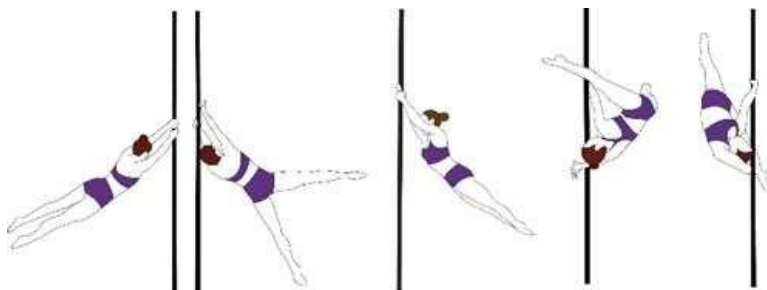
-Position finale: Ayesha cup grip (straddle, pencil, or Jackknife)

-Pas de contact avec le sol

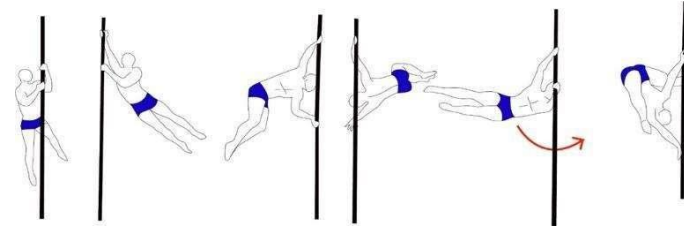
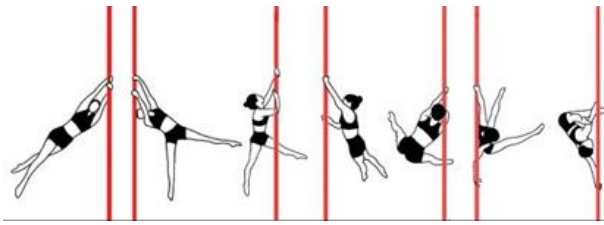
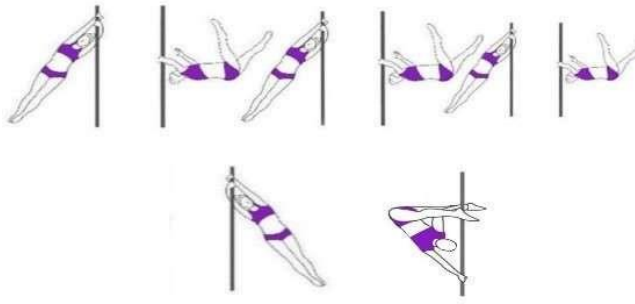
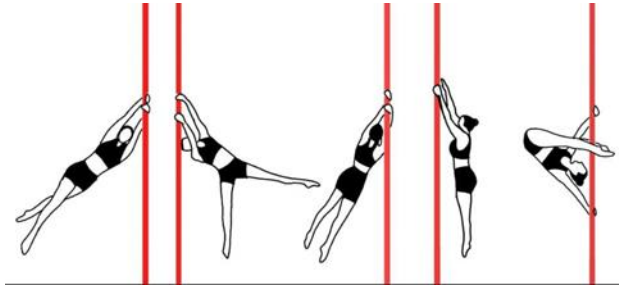


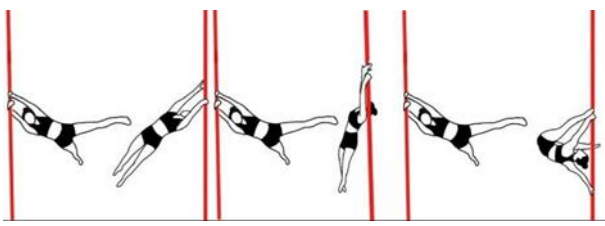
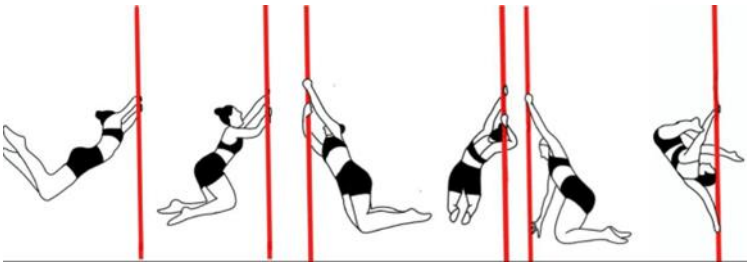
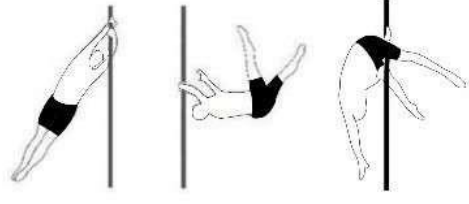
1.0 C066

FlyBy to Mosca flic into split <https://youtube.com/shorts/x8NsiOXI-eE>




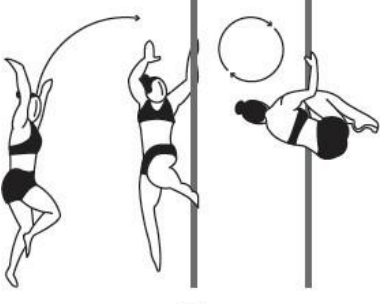
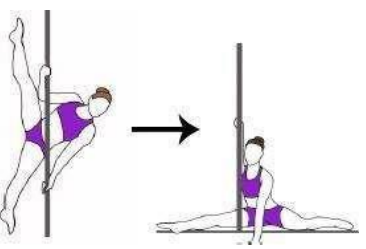

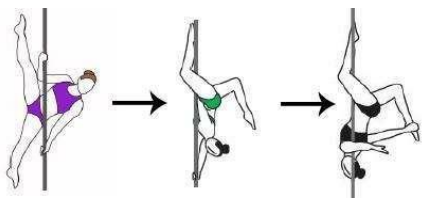
- Rotation de 720° pendant l'entièreté du mouvement
- Il est nécessaire de passer par la figure Mosca Flic
- Position finale : forearm hold split
- Aucun contact avec le sol

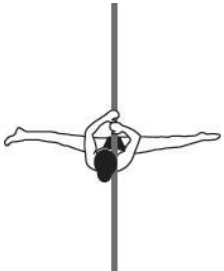
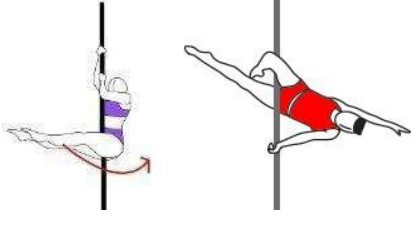
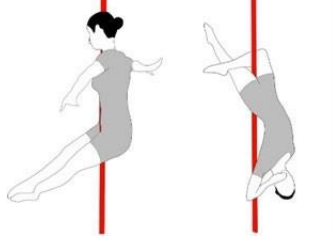

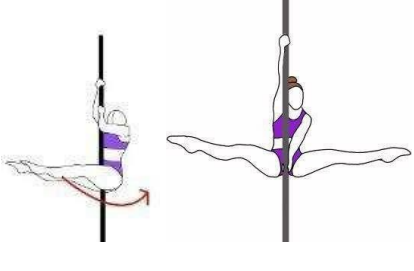
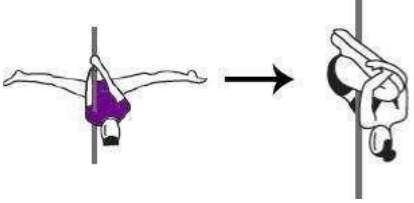
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>C051 Double Reverse Grab to Front Flip to Reverse Grab into Phoenix (The Kopyniak Spin) https://youtu.be/DfQtnzz6_Yc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 1080° (= 360° x 3) pendant l'entièreté du mouvement - Une seule main en rotation à 360° avant de toucher la seconde main pour effectuer un saut avant - Reprise pour effectuer une rotation phoenix à 360° - Pas d'arrêt entre les mouvements - Terminer en position twisted grip Ayesha (straddle)
<p>1.0</p>		<p>C083 Fly By into full twist into phoenix (Aprelieva spin) https://youtube.com/shorts/MFB_5Yow_Co</p> <ul style="list-style-type: none"> -Minimum 1080° rotation -No contact to the floor during the whole move -Fly by – Full twist – into Phoenix <p>Position finale: Ayesha cup grip (straddle, pencil, or Jackknife)</p>
<p>1.0</p>	<p>C069 Triple Fly By (Kollia Fly By) https://youtube.com/shorts/K4zNb8RdFOW</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 1440° (=360° x 4) pendant l'entièreté du mouvement - Aucun contact avec le sol durant l'entièreté du mouvement - Position finale :cup grip Ayesha straddle or pencil
<p>1.0</p>	<p>C084 Flyby half twist to cup grip Phoenix (Lipcsei Spin)</p> 	<p>https://youtube.com/shorts/0TW9fCYa_GEO</p> <p>Minimum 1440° de rotation (360° x 4) durant le mouvement entier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues durant tout le mouvement - Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement - Position finale: cup grip Ayesha straddle or pencil

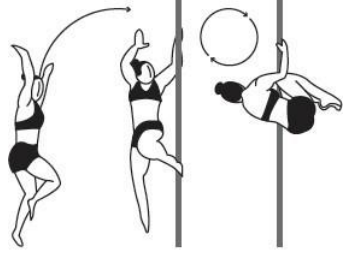
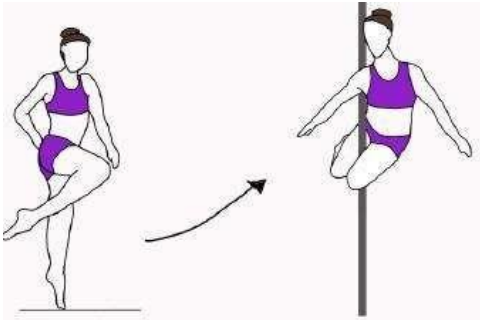
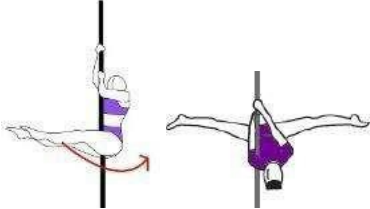
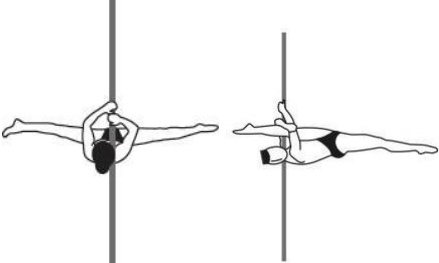
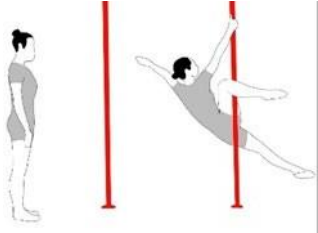
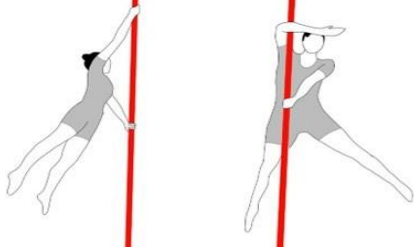
1.0	<p>C085 Double flyby into double reverse grab into cup grip Phoenix aka Palmerini spin https://youtube.com/shorts/JQGteaFVApY</p> <p>-Minimum 1080° de rotation -Position finale : cup grip aysha</p> 
1.0	<p>C086 Flyby into Karasinska Spin (Negro Spin) https://youtube.com/shorts/-FI RejcACU</p> <p>-Minimum 1080° of rotation -Final position: true grip aysha</p> 
1.0	<p>C070 One hand twisted grip phoenix (Amores spin) https://youtube.com/shorts/8JgXXIkIzN4</p> <p>CBRF *</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 1440° (=360° x 4) pendant l'entièreté du mouvement - -360° minimum (des 1440° requis) réalisés avec une main en contact avec la pole - Aucun contact avec le sol durant l'entièreté du mouvement - Position finale : twisted grip Aysha straddle ou pencil - * Si exécuté à 70% de la hauteur de la pole

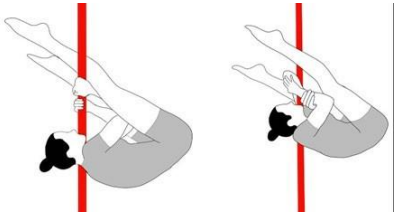
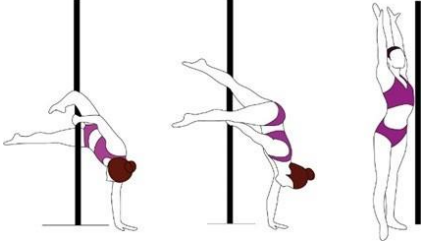
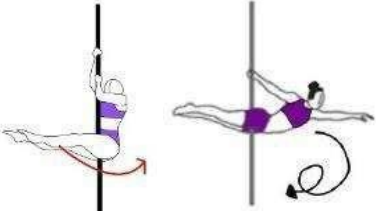
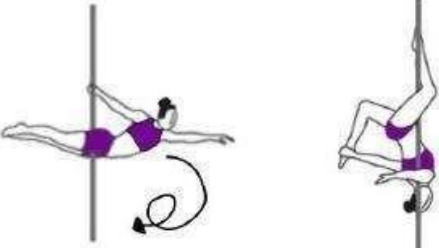
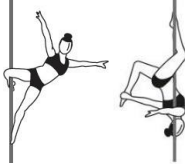
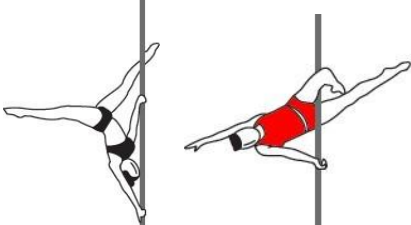
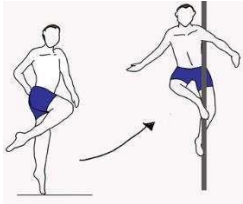
13.5. GROUP D – DYNAMIC ELEMENTS

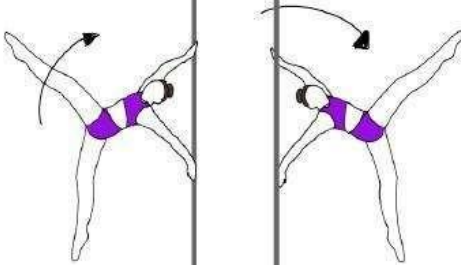
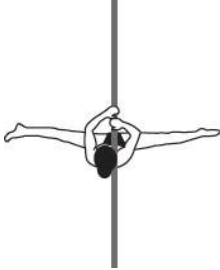
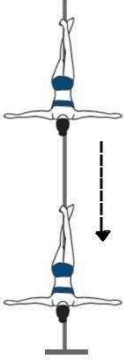
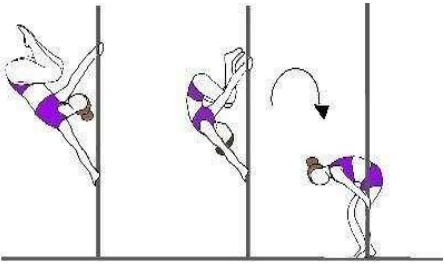
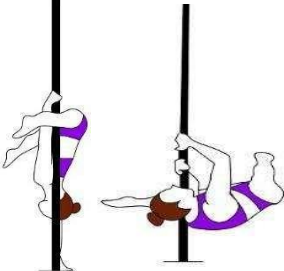
Note: All dynamic elements must show a clear aerial phase and dynamism.

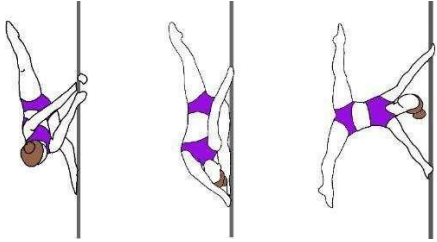
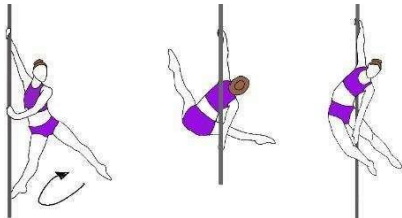
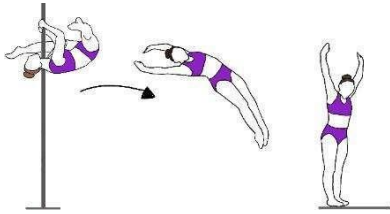
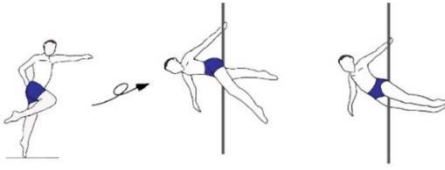
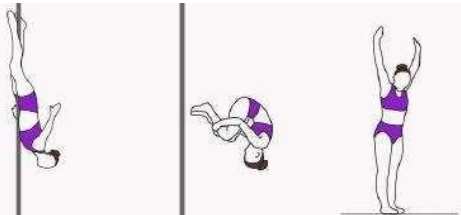
Value	Element	Code / Requirements
0.1		<p>D001 Drop in Sit Position</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ pole entre les jambes – Pas de mains sur la pole pendant le drop – Drop de minimum 1m
0.1		<p>D006 Half Twist Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rotation minimale de 180° pendant la phase aérienne sans les mains sur la pole – Terminer en position de son choix <p>Niveau d'exécution:</p> <p>D006 Half Twist Jump On 0.1</p> <p>D007 Full Twist Jump On 0.2</p>
0.1		<p>D070 Jamilla Split Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Split Grip Jamilla, Terminer en position split au sol – Les hanches doivent être ouvertes avant de toucher le sol – Drop de minimum de 1m
0.1		<p>D090 Pole Walkover (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Une main en contact avec le sol et l'autre avec la pole – Pas d'épaule en contact avec la pole
0.1		<p>D071 Jamilla to Inside Leg Hang Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Split Grip Jamilla, terminer en position Inside Leg Hang – Pas d'arrêt pendant le mouvement

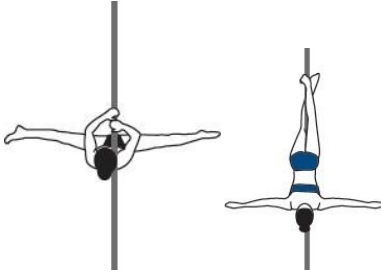
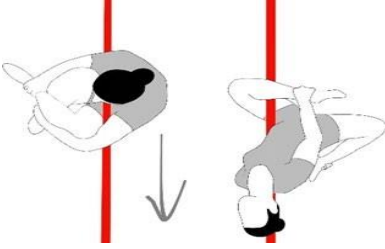
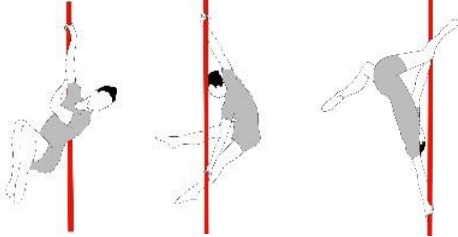
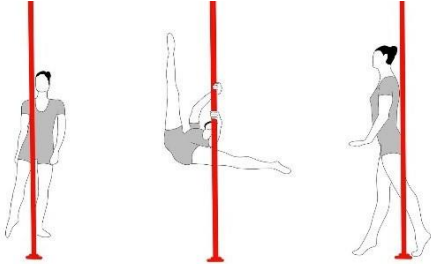
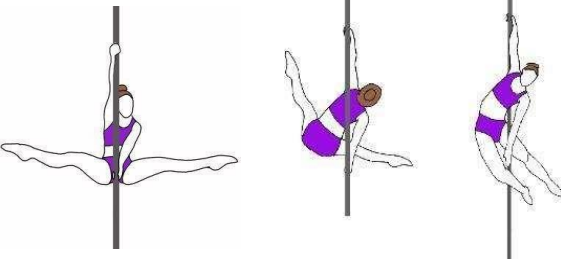
0.1		<p>D074 Shoulder Mount Bounce</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les deux mains doivent être relâchées pendant le rebond et le corps se déplace vers le bas à chaque rebond. – Un minimum de trois rebonds consécutifs, sans arrêt ni hésitation.
0.1		<p>D081 Chest Momentum to Knee Hang</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position basic grip, le buste en contact avec la pole – Le buste doit être complètement décollé de la pole pendant l'élan.
0.1		<p>D143 Cross fail (release)</p> <p>https://youtube.com/shorts/qOWt0i2HKHI</p> <ul style="list-style-type: none"> - No break during the move
0.2		<p>D002 Leg Hang Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position inside ou outside leg hang ou hip hold, pas de mains sur la pole – Pas de mains sur la pole pendant le drop – Drop de minimum 1m – Terminer en position de son choix – Pas de contact avec le sol
0.2		<p>D080 Chest Momentum Regrip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position basic grip, le buste en contact avec la pole – Terminer en position split grip, inverted forearm grip ou reverse forearm grip – Le buste doit être complètement décollé de la pole et la main inférieure regrippe pendant l'élan
0.2		<p>D072 Inverted Straddle Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Inverted Straddle, et terminer en position inside or outside leg hang ou hip hold, pas de mains sur la pole - Les mains doivent être libres pendant le drop - Drop de 1m minimum - Terminer dans la position de son choix - Pas de contact avec le sol

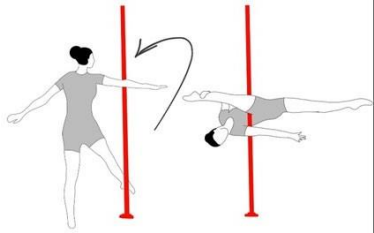
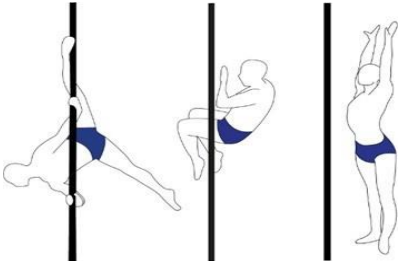
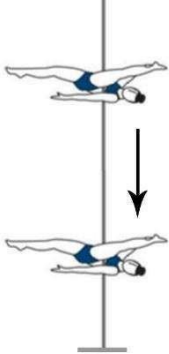
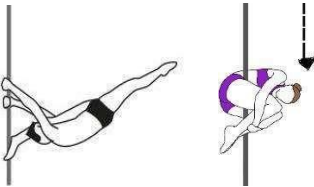
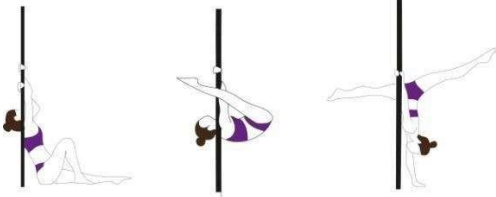

0.2		<p>D007 Full Twist Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rotation minimale de 360° pendant la phase aérienne sans les mains sur la pole – Terminer dans la position de son choix <p>Niveau d'exécution:</p> <p>D006 Half Twist Jump On 0.1</p> <p>D007 Full Twist Jump On 0.2</p>
0.2		<p>D008 Saulo Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sauter en position assise (pole entre les jambes). – Pas de mains ou de bras sur la pole
0.2		<p>D086 Chest Momentum to Inverted Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position basic grip, le buste en contact avec la pole – Le buste doit être complètement décollé de la pole pendant l'élan.
0.2		<p>D077 Shoulder Mount into Dismount Split</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rebond en position shoulder mount depuis une position straddle vers une position dismount split – Main complètement décollée de la pole pendant le changement
0.2		<p>D145 Jump on knee hook</p> <p>https://youtube.com/shorts/k0nmZIP2rtw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambe du bas complètement tendue
0.3		<p>D146 Split grip to elbow</p> <p>https://youtu.be/rAbqX4UF_0k</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : split grip - True grip to elbow grip regrip <p>Pas de jambes sur la pole pendant tout le mouvement</p>

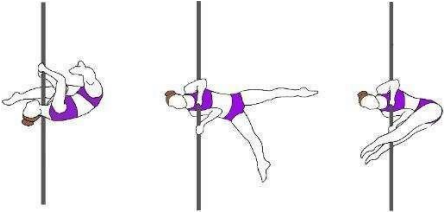
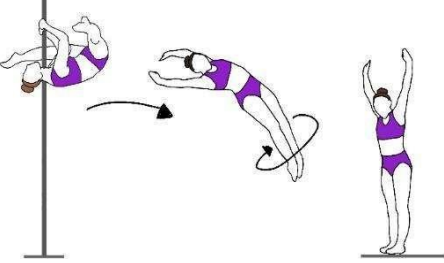
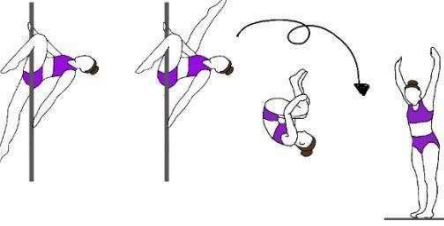
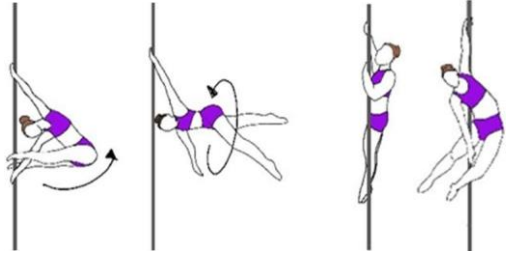
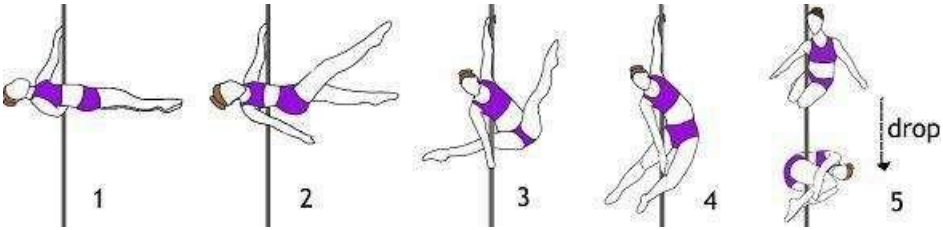
0.3		<p>D147 Shoulder mount to elbow regrip (Sergeeva) https://youtube.com/shorts/IIznTl4Ewyc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ: shoulder mount - Regrip into elbow grip position <p>Pas de jambes sur la pole pendant tout le mouvement</p>
0.3		<p>D161 Floor based front flip jump out (Boczor jump) https://youtube.com/shorts/ou799AKD3yc</p> <ul style="list-style-type: none"> -Starting position: Jasmine with one hand on the floor
0.3		<p>D085 Chest Momentum to Superman</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position basic grip, le buste en contact avec la pole – Le buste doit être complètement décollé de la pole pendant l'élan.
0.3		<p>D029 Superman Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position superman, terminer en position inside leg hang – Pas de main sur la pole pendant le drop – Pas de contact avec le sol
0.3		<p>D087 Holy Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position cupid – Pas de main sur la pole pendant le renversement
0.3		<p>D073 Butterfly Drop to Knee Hook</p> <ul style="list-style-type: none"> – La main inférieure doit être libérée avant la main supérieure
0.3		<p>D040 Chinese Jump on</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main sur la pole

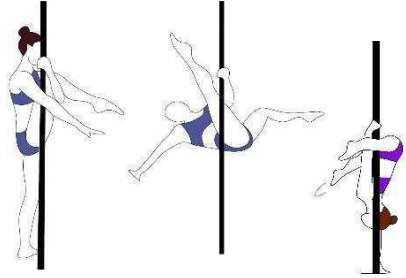
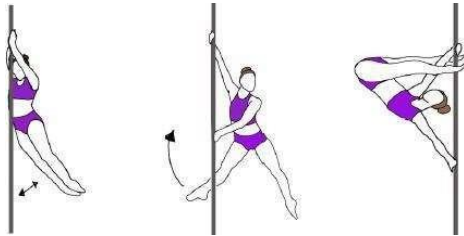
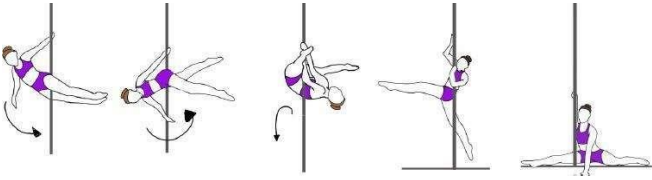

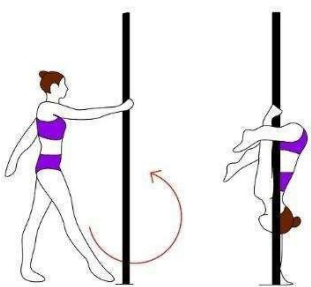
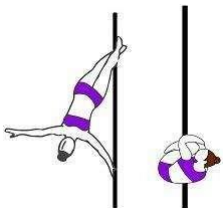
0.3		<p>D037 Pole Walkover</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les deux mains sur la pole
0.3		<p>D075 Shoulder Mount Climb</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les deux mains doivent être relâchées pendant le rebond et le corps se déplace vers le haut à chaque rebond. – Un minimum de trois rebonds consécutifs, sans arrêt ni hésitation.
0.4 CBRF		<p>D003 Crucifix Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer et terminer en position crucifix – Pas de main sur la pole pendant le drop <p>Drop de minimum 1 mètre</p>
0.4		<p>D099 Ayesha cup grip flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Ayesha <p>Pas de contact des mains avec le sol pendant la réception</p>
0.4		<p>D078 Floor Based Ayesha to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ en Ayesha au sol, l'épaule n'est pas en contact avec la pole. <p>Terminer en position shoulder mount</p>

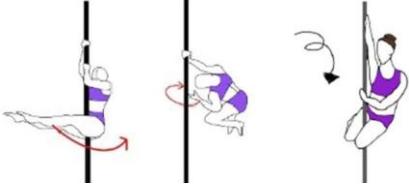
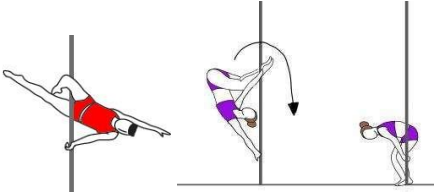
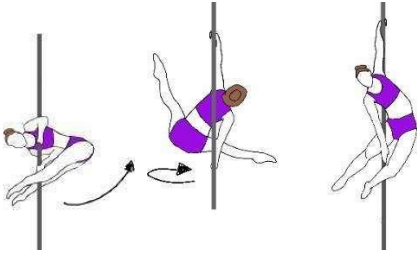
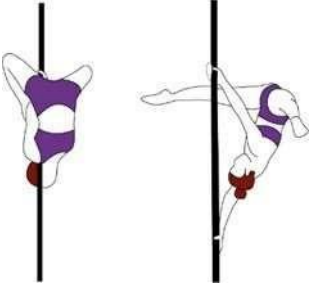
0.4		<p>D009 Basic Chinese Cartwheel</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pas de contact avec le sol – Commencer en position Flying K, terminer en position de son choix – La jambe supérieure n'est pas en contact avec la pole
0.4		<p>D010 Flair to Ballerina</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pas de contact avec le sol – Les jambes doivent effectuer un mouvement en fan kick complet pendant la rotation du corps. – Commencer en position split grip hold, Terminer en ballerina ou pole seat
0.4		<p>D032 Shoulder Mount Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Atterrir au sol en position vertical Aucune main en contact avec le sol
0.4		<p>D034 Zongoli Jump On</p> <p>Position finale : superman</p>
0.4		<p>D036 Crucifix Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position crucifix – Atterrir au sol en position de son choix, Aucune main en contact avec le sol

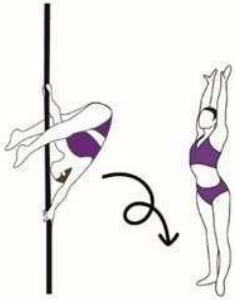
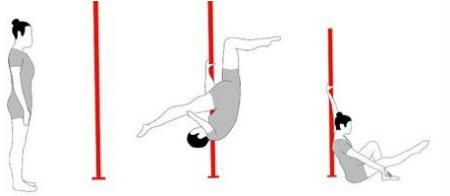
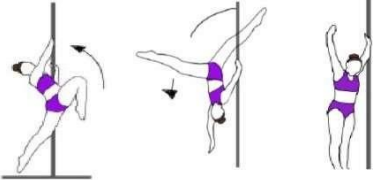
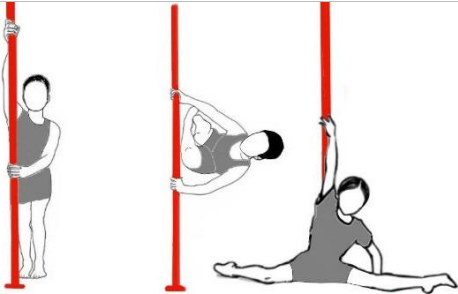
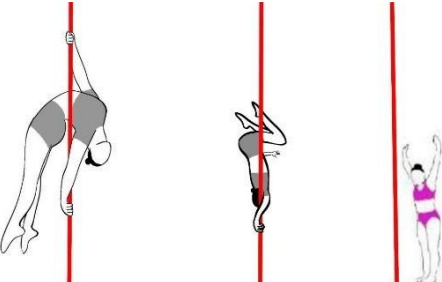
<p>0.5</p> <p>CBRF</p>		<p>D079 Inverted Shoulder Mount Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains sur la pole pendant le drop - Commencer en position Shoulder Mount straddle - Drop de 1m minimum <p>Terminer en position inverted crucifix ou single leg crucifix</p>
<p>0.5</p>		<p>D162 Cradle drop into inside leg hang (Mercoliano drop)</p> <p>https://youtube.com/shorts/3H7FmZ5Vb2Q</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ : Cradle - Position finale : Inside leg hang - Chute de 1mètre minimum - Pas de mains sur la pole
<p>0.5</p>		<p>D156 Back flip into split grip straddle (Screve Flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/LE8gG70RFZM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement
<p>0.5</p>		<p>D167 Turn around flip (Sturloni 1)</p> <p>https://youtube.com/shorts/lw5-B7EQGN4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ : au sol - Jambes complètement tendues - Les mains doivent quitter la pole avant que les pieds touchent le sol -Pas de main au sol durant la réception
<p>0.5</p>		<p>D092 Full Twist to Ballerina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de contact avec le sol - Uniquement une main en contact avec la pole pendant le mouvement - Le corps doit exécuter une rotation complète pendant la phase aérienne <p>Commencer en position split grip hold, terminer en position ballerina ou pole seat</p>

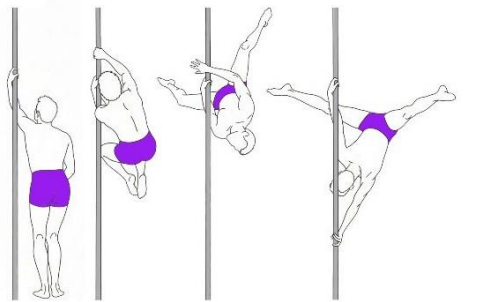
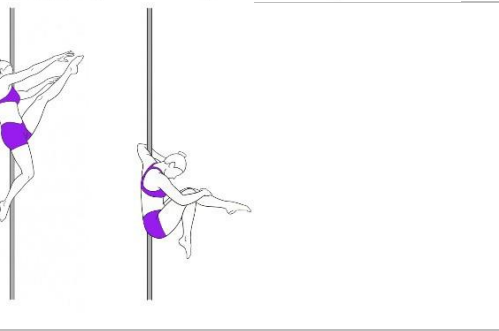
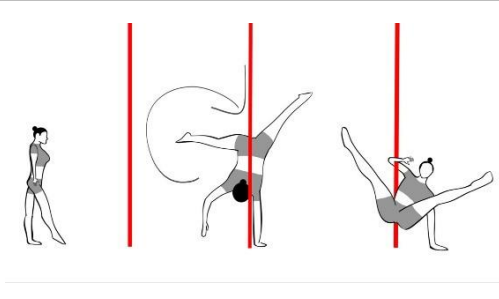
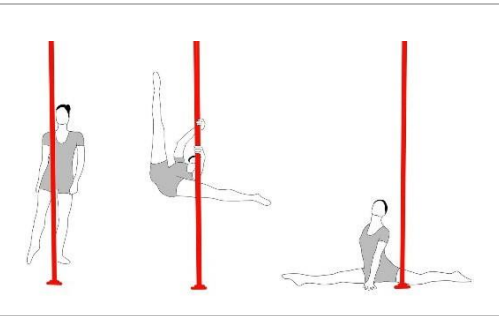
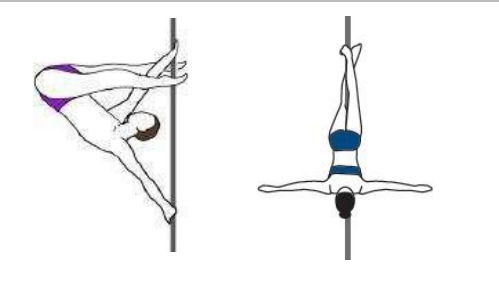
0.5		<p>D150 Syurdonkina jump</p> <p>https://youtube.com/shorts/brRY1mJG0mQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jump avec l'aisselle sur la pole - Position finale : jade split 180°
0.5		<p>D151 Fish split to front flip (Sanchez flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/fw-Ae44rbMo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Starting position: fish split - No hands on pole in the landing <p>No hands in contact with the floor in the landing</p>
0.5 CBRF		<p>D004 Jade Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position jade, les jambes ouvertes à 180° – Pas de mains sur la pole ou sur le buste pendant le drop ni en position de départ ou de fin – Drop de 1m minimum
0.5 CBRF		<p>D082 Russian Split 45 Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position russian split 45° – Drop de 1m minimum – Terminer en position pole <i>sear</i> – Pas de mains sur la pole
0.5		<p>D060 Shoulder Mount to Handstand Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position assise au sol, en twisted grip Shoulder Mount – Les épaules doivent se détacher de la pole avant que la main n'atteigne le sol – Terminer en position handstand, jambes en écart ou position attitude, pas d'épaule sur la pole (avant-bras uniquement) – Pas d'arrêt ou de pause pendant le mouvement
0.5		<p>D011 Cup Grip Re-Grip to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Cup Grip Ayesha, terminer en position de son choix

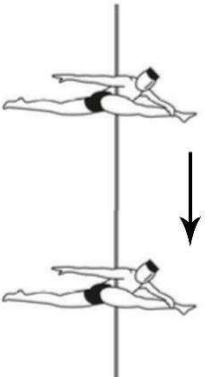
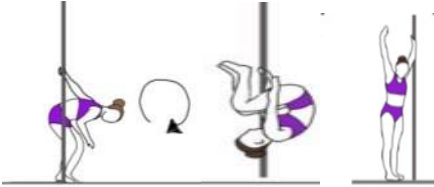
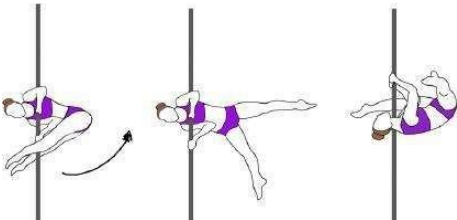
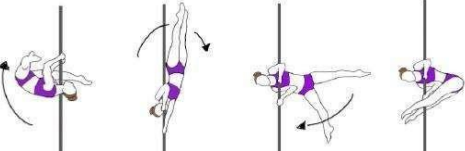
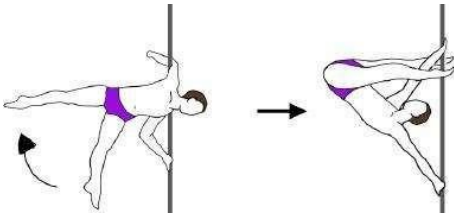
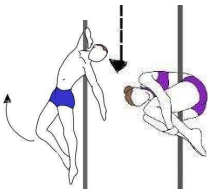
0.5		<p>D013 Fonji 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Shoulder Mount, terminer en Flag Grip - Pas de contact avec le sol pendant le mouvement
0.5		<p>D033 Shoulder Mount Half Twist Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 180° pendant la phase aérienne - Atterrir au sol en position verticale - Pas de mains en contact avec le sol
0.5 CBRF		<p>D035 Sneaky Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Sneaky, avec le genou ou la cuisse de la jambe intérieure en contact avec la pole. - Atterrir au sol en position verticale - Pas de mains en contact avec le sol
0.5		<p>D049 Twisted Grip Full Twist to Ballerina</p> <p>Rotation de 360° avant de toucher la pole, uniquement une main en contact avec la pole pendant la rotation Terminer en position ballerina ou pole seat</p>
0.5 CBRF		<p>D054 Table Top Flair Drop (Minina)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains en contact avec la pole pendant le drop - Drop de 1m minimum

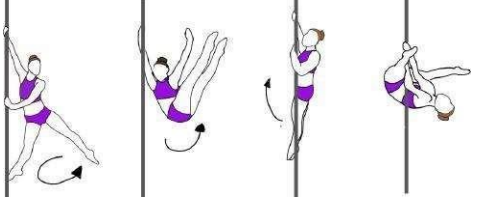
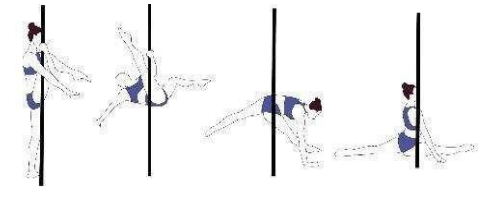
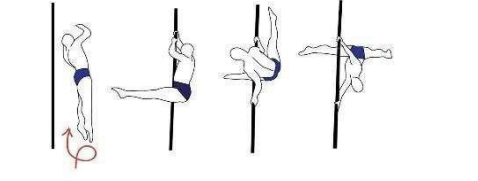
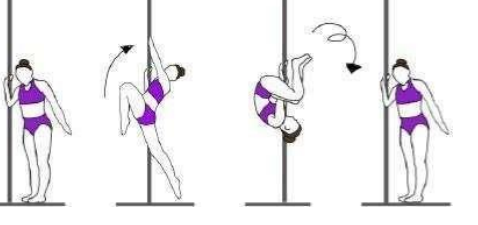
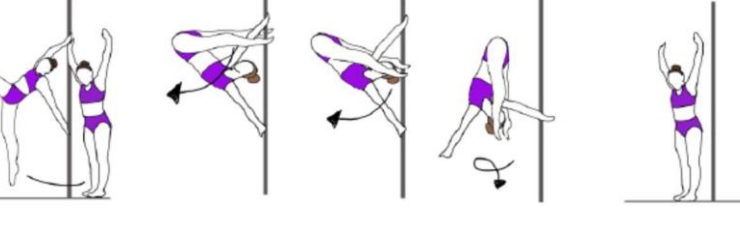
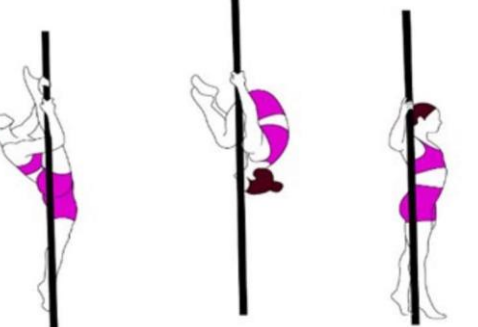
0.5		<p>D109 Contro Lacalip to handstand (Breschi)</p> <p>Commencer la position au sol</p> <p>Jambe intérieure entre la main extérieure et la pole Réception directe en équilibre avec les jambes ouvertes (sans glissement)</p>
0.5		<p>D055 Chest Momentum to Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position basic grip, la poitrine en contact avec la pole - La poitrine doit être complètement décollée de la pole et la main inférieure doit être re-grippée pendant l'élan. - Terminer en position Ayesha, prise de son choix - Tenir la position finale pendant 2 secondes
0.5		<p>D058 Superman Split Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terminer en position split au sol - Commencer en position superman
0.5		<p>D059 Half Twist to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terminer en position shoulder Mount straddle, le haut du corps parallèle au sol
0.5		<p>D061 Floor Based Flic Flac</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terminer en position handstand et jambes en ouverture
0.5 CBRF		<p>D067 Sailor Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains sur la pole pendant le drop - Drop de 1m minimum - Terminer en position de son choix, pas de contact avec le sol

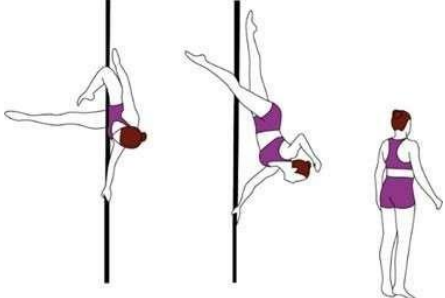
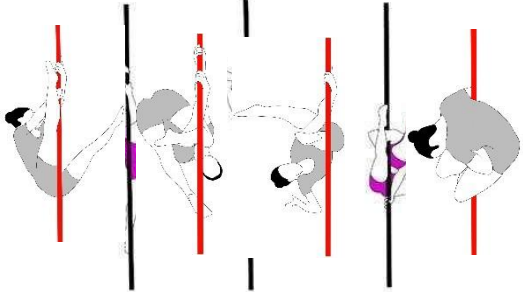
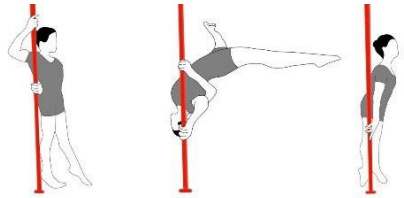
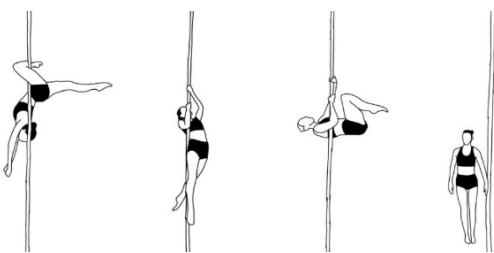
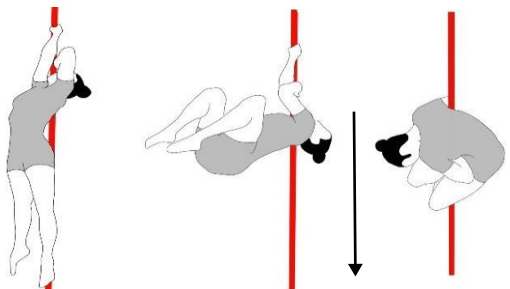
0.5		<p>D083 Chest Momentum Twist Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position basic grip, le buste en contact avec la pole – Drop de 1m minimum, le buste doit être complètement décollé de la pole – Terminer en position pole seat – Pas de mains sur la pole
0.5		<p>D089 Front Flip Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Atterrir au sol en position verticale tête en haut, pas de mains en contact avec le sol
0.5		<p>D084 Flag Grip Flair Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position flag grip – Drop de 1m minimum – Le corps doit exécuter une rotation complète pendant le drop
0.5		<p>D131 Iguana fang regrip (Poli regrip) https://youtube.com/shorts/ySjre9Wc8X4</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Iguana Fang – Regrip en twisted grip Ayesha

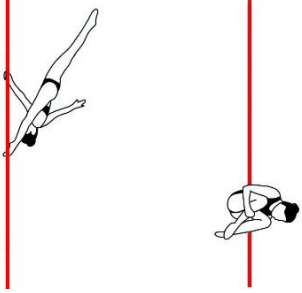
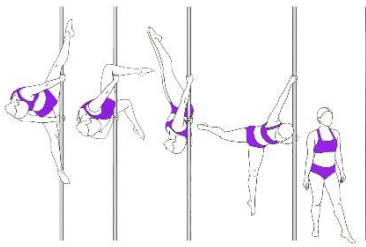
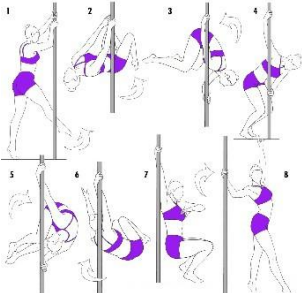
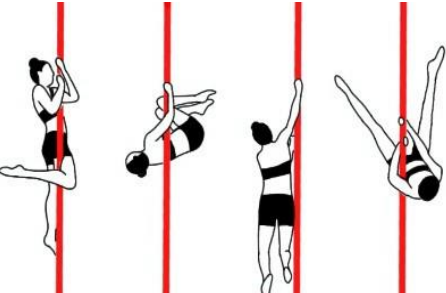
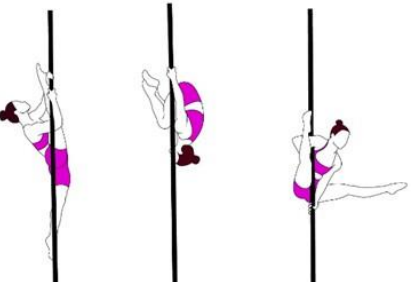
0.5		<p>D121 Handspring jump out half turn open legs (Cogo jump 1)</p> <p>https://youtu.be/Jz0-sFuhd0I (In the video it is performed with the legs together D122)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Ayesha twisted grip jambes ouvertes – Sortie en saut twisté demi vrille de 180° – Atterrissage en position verticale sans main en contact avec la pole ou le sol.
0.5		<p>D148 Floor based aerial walk over (Volikova)</p> <p>https://youtube.com/shorts/X0uJrWiF6NI</p> <p>Une seule main sur la pole durant tout le mouvement Pas de main au sol durant tout le mouvement</p>
0.5		<p>D139 Forearm switched legs back flip floor based (Josserand)</p> <p>https://youtube.com/shorts/a4e7YTXrstc</p> <ul style="list-style-type: none"> – Départ au sol – Avant bras et une main en contact avec la pole – Les jambes doivent switcher pendant la rotation – Pas de main au sol durant l'atterrissage
0.5		<p>D189 Tuck jump leg through into split (Yazh)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Ewq-v2eawHw</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pas d'arrêt durant le mouvement -finir en écart
0.5		<p>D176 Moony back flip (Sumberova)</p> <p>https://youtube.com/shorts/z0aAvUZ8d50</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : moony -Back flip, pas de main au sol à la réception

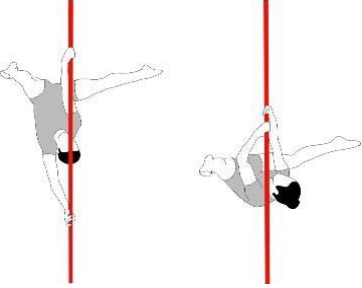
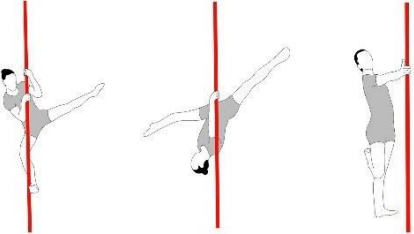
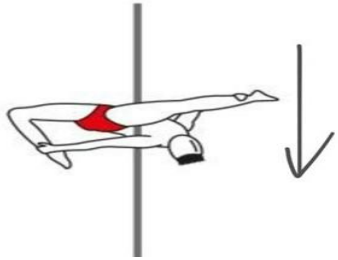
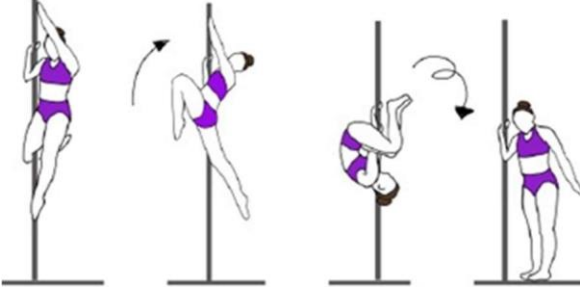
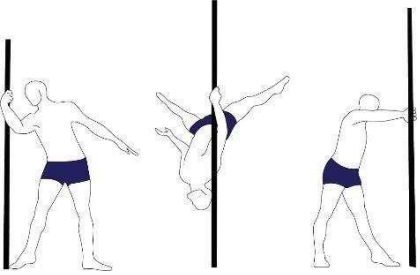
0.5		<p>D196 Forearm grip to Aysha (Komar) https://youtube.com/shorts/ftZYFGgN43o</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ au sol en forearm grip -Main extérieure regrip la pole durant le demi flip <p>Position finale: Aysha straddle</p>
0.5		<p>D198 Elbow grip to drop (Székely) https://youtube.com/shorts/4tgL4PgxVWs</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ: elbow grip (from any position) -Drop (un mètre minimum) -End position: elbow hold upright position ,pas de main sur la pole -Pas de contact avec le sol
0.6		<p>D179 Cartwheel regrip to elbow grip tuck floor based (Amaryllis) https://youtube.com/shorts/b8nZVHjywzo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'arrêt durant le mouvement - Mains seulement au contact du sol - Position finale: straddle
0.6		<p>D168 Turn around flip to split landing (Sturloni 2) https://youtube.com/shorts/XDDFle94RWk</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ: au sol - Jambes complètement tendues - Mains doivent quitter la barre avant que les pieds touchent le sol -Réception en écart
0.6 CBRF		<p>D076 Inverted Ayesha Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de main sur la pole pendant le drop - Drop d'un mètre minimum <p>Position finale : inverted crucifix ou single leg crucifix</p>

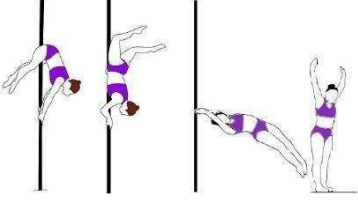
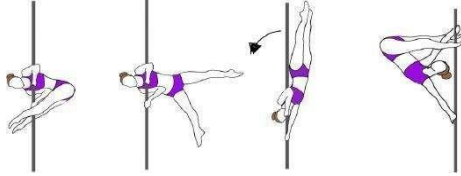
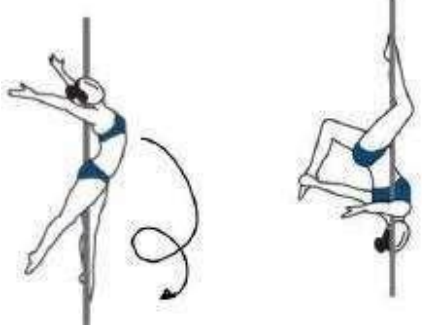
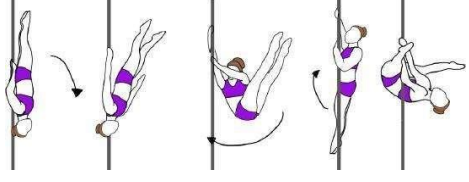
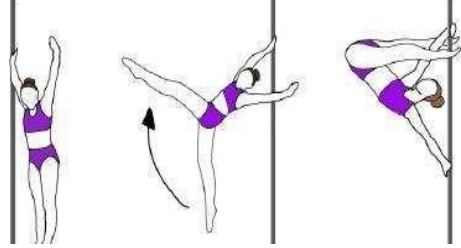

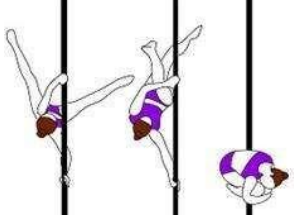
<p>0.6</p> <p>CBRF</p>		<p>D005 Chopstick Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de mains sur la pole pendant le drop - Drop de 1m minimum
<p>0.6</p>		<p>D091 Floor Based Front Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Main supérieure en twisted grip - Pas de mains en contact avec le sol
<p>0.6</p>		<p>D014 Fonji 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Flag Grip, Terminer en position Shoulder Mount - Pas de contact avec le sol pendant le mouvement
<p>0.6</p> <p>CBRF</p>		<p>D018 Shoulder Mount Flip to Flag Grip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Shoulder Mount, terminer en position Flag Grip <p>Pas de contact avec le sol pendant le mouvement</p>
<p>0.6</p>		<p>D041 Reverse Elbow Grip to Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Reverse Elbow Grip, terminer en position Ayesha (prise de son choix) <p>Tenir la position finale pendant 2 secondes</p>
<p>0.6</p>		<p>D088 Elbow Grip Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position elbow grip Shoulder Mount - Terminer en position verticale tête en haut sur la pole <p>Pas de contact avec le sol pendant le mouvement</p>

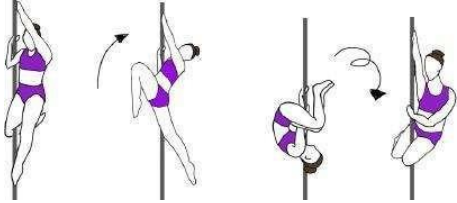
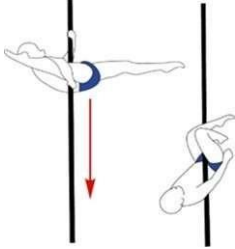
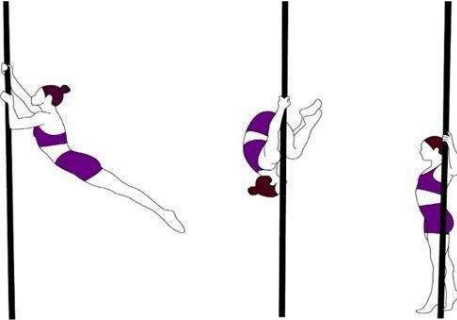
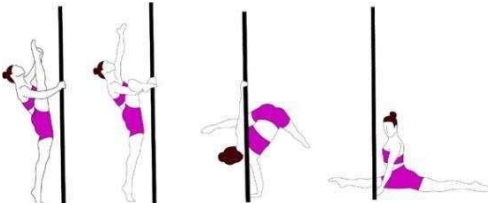
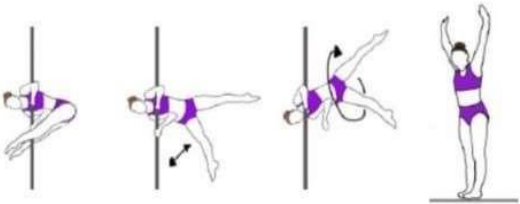
0.6		<p>D050 One Hand Twisted Grip to Inverted Straddle (Haug Twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rotation de 360° avant de toucher la pole <p>Position finale en inverted straddle (V)</p>
0.6		<p>D104 Contro Lacaflipl split landing floor based (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position au sol - Jambe intérieure entre la main extérieure et la pole <p>Atterrissage direct en split (pas de glissement)</p>
0.6		<p>D096 Straight jump half turncatch chest momentum to deadlift 1 (Sanchez jump 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position au sol - Demi rotation avant de toucher la pole - Position finale : grip Ayesha
0.6		<p>D051 Forearm Back Flip (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer au sol – Un avant-bras et une main peuvent être en contact avec la pole – Pas de mains au sol pendant l'atterrissage
0.6		<p>D053 Coco Flip Out (Ke Hong Flip)</p> <p>Commencer la position au sol Pas de pause pendant le mouvement</p>
0.6		<p>D113 Forearm split backflip floor landing (Minina) https://youtu.be/C_mbhnpXJ3c</p> <ul style="list-style-type: none"> – Depuis une position forearm split, un atterrissage au sol avec un back flip de 360°. – Commencer la position sur la pole – Backflip 360° – Pas de pause pendant le backflip – Atterrissage sans main en contact avec le sol

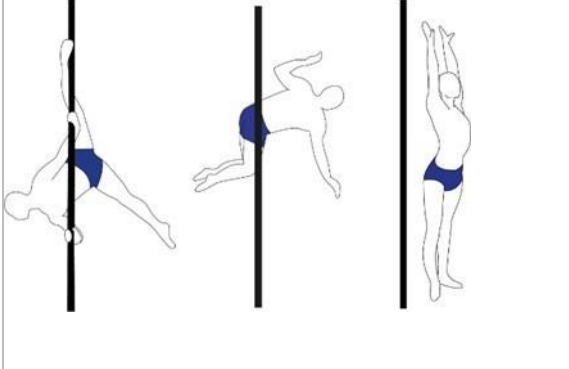
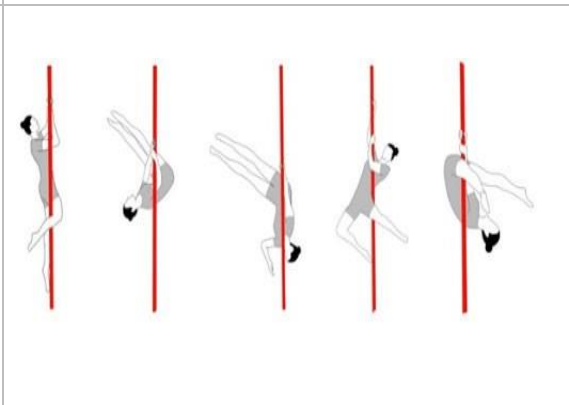
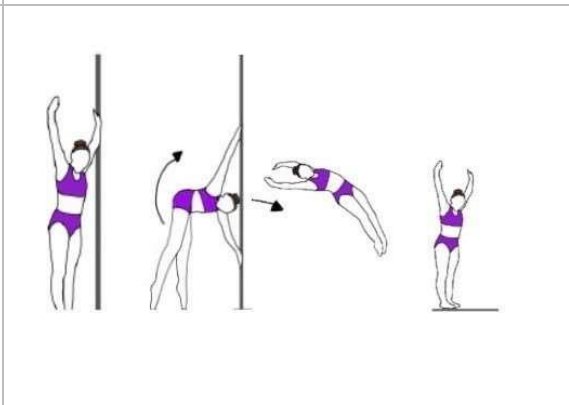
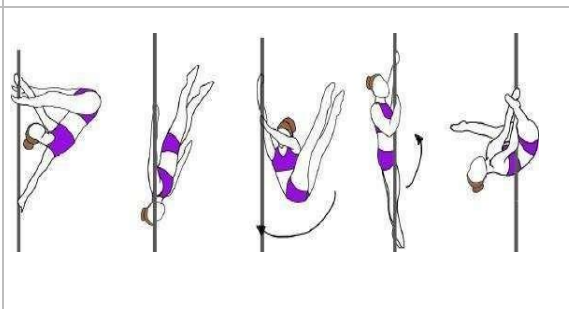
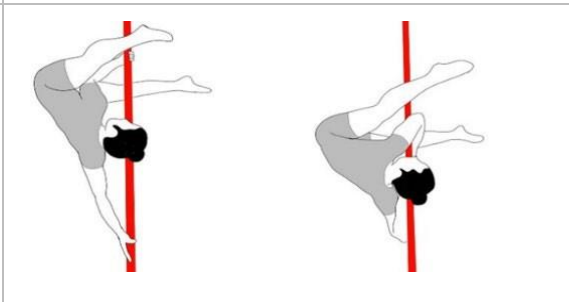
0.6		<p>D130 Front flip jump out - one handed (Földesi jump-out)</p> <p>https://youtube.com/shorts/UUljDdeluQA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage en position verticale sans main en contact avec le sol - Seule la main basse est en contact avec la pole durant le mouvement
0.6		<p>D171 Cogo fall</p> <p>https://youtube.com/shorts/TW003-n66Wk</p> <p>Chute de 1 mètre minimum</p>
0.6		<p>D178 Back support walkover (Trifonova walkover)</p> <p>https://youtube.com/shorts/ZbqddRolst0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pas d'arrêt durant le mouvement -Bras extérieur derrière le dos
0.6		<p>D172 Sassi Flip</p> <p>https://youtube.com/shorts/GGr_wmgOtZc</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jambe intérieure drop en back flip -Pas d'arrêt durant tout le mouvement -Réception en position verticale (pas de mains au sol)
0.6		<p>D165 Twisted Shoulder drop (Cogo)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Wy184QoaK_vU</p> <p>Position de depart : twisted shoulder grip</p> <ul style="list-style-type: none"> -Deadlift to back flip into drop -Chute d'1 mètre minimum -Pas de mains sur la pole durant le drop -Position finale sur la poel

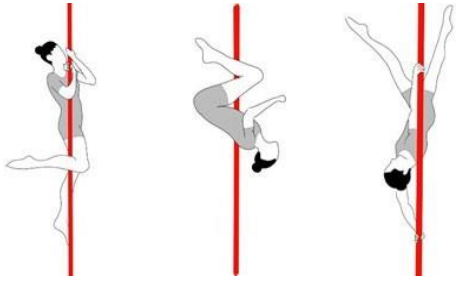
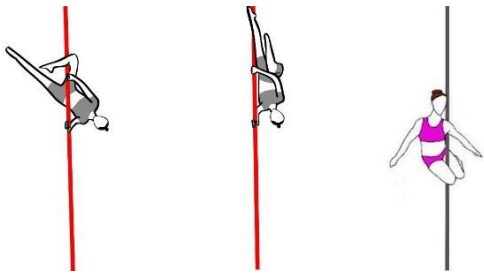
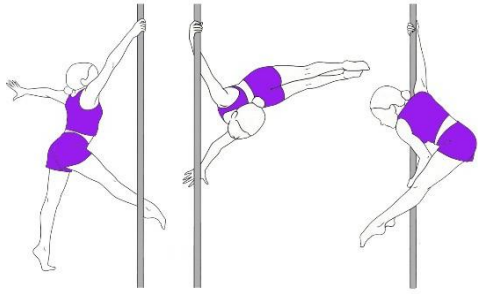
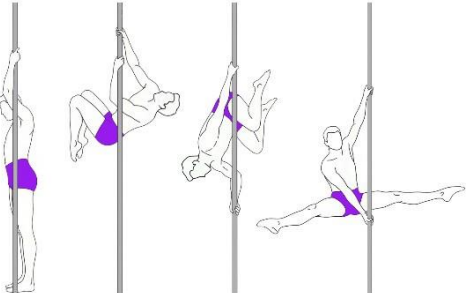
0.6		<p>D185 Flying K to Drop (Campana)</p> <p>https://youtube.com/shorts/aZEpFtOZUZU?si=Whq1Pfm uY10vDPP2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ : flying K -Drop de 1m minimum -Position finale en sit -Pas de contact avec le sol
0.6		<p>D193 Back split Jump out (Granlund)</p> <p>https://youtube.com/shorts/w-ByFs1UIIE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ: back split -Back flip jump out -Pas de main au sol durant la réception
0.6		<p>D197 Forearm back flip to front flip (Székely)</p> <p>https://youtube.com/shorts/pz_4aDSdhZQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ du sol en forearm grip (2 mains sur la pole) - Back flip to front flip -Pas de pause durant les flips (direct connection) et pas de mains au sol durant tout le mouvement - seule la main extérieure regrips la pole
0.7		<p>D173 Back flip around into knee hook (Emde flip)</p> <p>https://youtu.be/NZgLTq4ipVs?si=WB0t67dDT7qRug yX</p> <p>Back flip, switch side, into outside leg hang;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement
0.7 CBRF		<p>D114 Forearm split backflip to flag grip straddle (Minina 2)</p> <p>https://youtu.be/o6c07riW6_Q</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position sur la pole - Backflip 360° - Pas de pause pendant le backflip <p>Position finale en grip straddle, pas de mains ou de pieds en contact avec le sol</p>

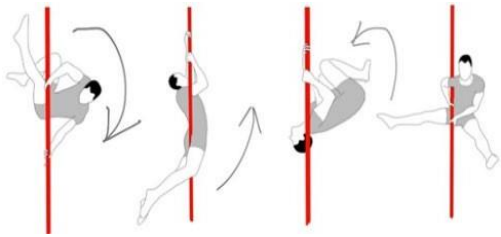
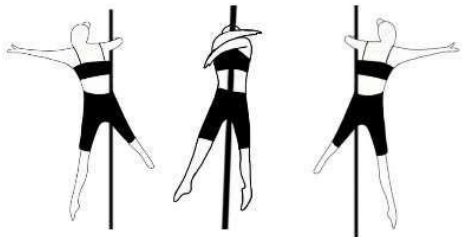
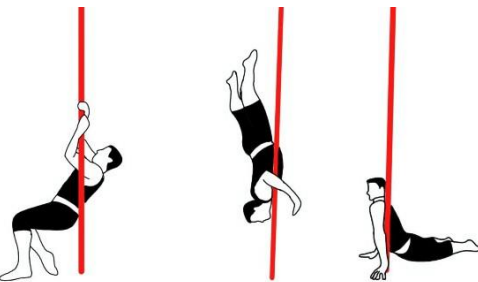
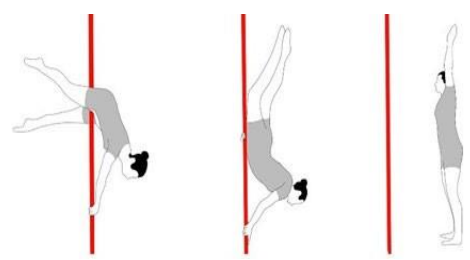
0.7		<p>D163 Twisted grip regrip to shoulder mount (Askola) https://youtube.com/shorts/fGlyB_ogjO0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ :Twisted grip Aysha -Regrip to shoulder mount straddle -Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement
0.7		<p>D166 Pole cartwheel one hand (Paoloni) https://youtube.com/shorts/UScNkXiLmgE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ sur la pole - Une main doit obligatoirement s'enlever de la pole durant le mouvement - Réception au sol - Pas de mains au sol durant la réception
0.7		<p>D160 Jade passé drop (Karydi) https://youtube.com/shorts/XP8r11FS_iA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des jambes 180° - Pas de mains sur la pole - Chute de 1 mètre minimum - Position finale : Jade passé
0.7		<p>D012 Forearm Back Flip (Floor Landing)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer sur la pole - Un avant-bras et une main peuvent être en contact avec la pole - Atterrissage au sol, pas de mains en contact avec le sol pendant l'atterrissage
0.7		<p>D105 Cartwheel one hand (Fratini cartwheel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position au sol - Pas de pause pendant tout l'élément - Une main seulement sur la pole - Atterrissage en position verticale tête en haut

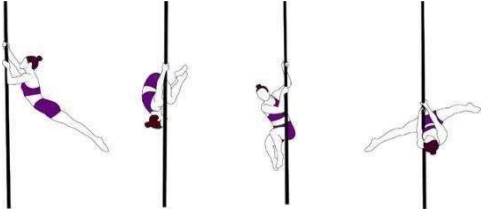
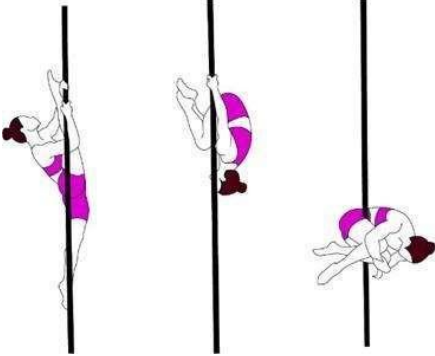
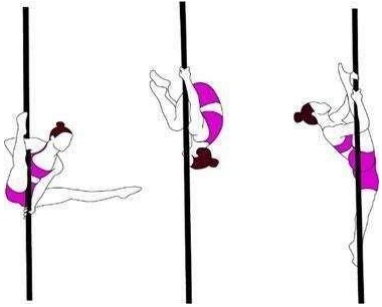
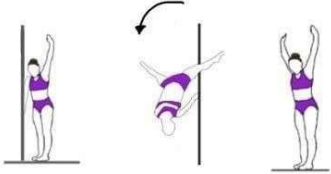
0.7		<p>D068 Serra Flip Out</p> <p>Inverted Flip out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Atterrir dans la position de son choix, pas de mains ou de genoux en contact avec le sol
0.7		<p>D019 Flag Grip to Cup Grip Ayesha Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Flag Grip, terminer en position Cup Grip Ayesha, du coté de la pole opposé à celui de départ
0.7 CBRF		<p>D030 Titanic Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Titanic, terminer position Inside Leg Hang – Pas de mains sur la pole ou de contact avec le sol pendant le mouvement
0.7		<p>D031 Iguana Side Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer en position Iguana Grip, terminer en position Inverted Straddle. – Pas de contact avec le sol pendant le mouvement
0.7		<p>D047 Pole Flic-Flac (Floor Based)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer au sol – Terminer en position Ayesha (prise de son choix)
0.7		<p>D095 Floor based Claw grip back flip catch in flag grip straddle (Sanchez)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer au sol - Position finale: flag grip straddle
0.7		<p>D064 Upright Ayesha Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pas de mains sur la pole pendant le drop – Drop de 1m minimum – Terminer en position seat sur la pole, position verticale tête en haut

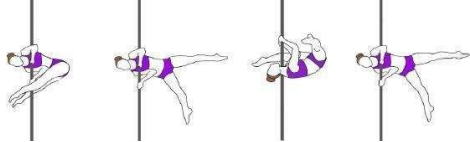
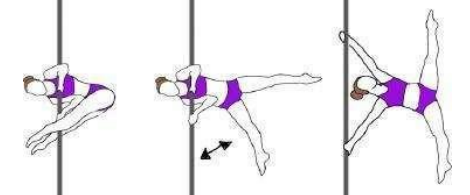
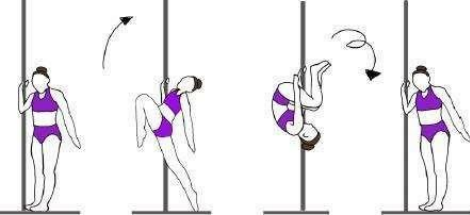
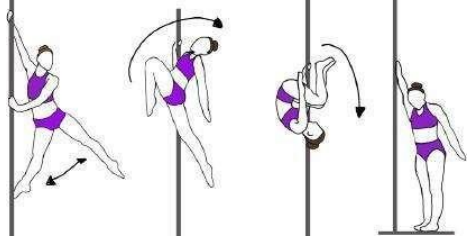
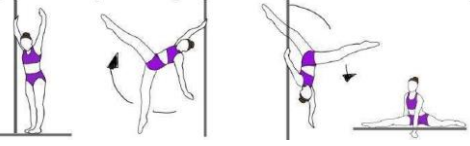
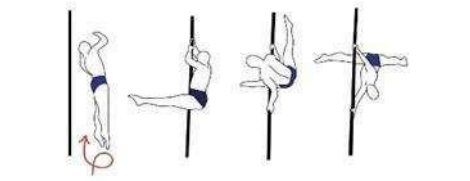
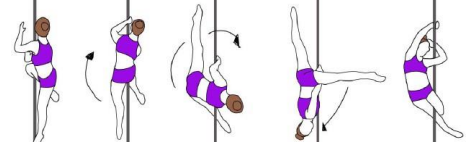
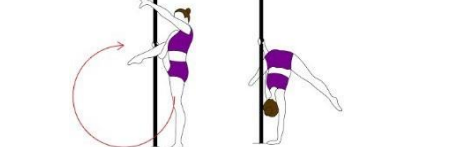
0.7		<p>D052 Forearm Back Flip to Ballerina Sit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de contact avec le sol pendant le mouvement - L'avant-bras et une main peuvent être en contact avec la pole - Terminer en position Ballerina seat
0.7		<p>D120 Marchetti drop (Kreuger drop) https://youtube.com/shorts/kiEMwufDSHY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drop d'un mètre minimum - Ouverture des jambes à 180°
0.7		<p>D110 Chest momentum forearm backflip floor landing (Minina Chest Flip 1) https://youtu.be/ic1rAj9X5zg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position sur la pole - Forearm grip - Pas de pause pendant le backflip - Atterrissage au sol en position verticale tête en haut, uniquement les pieds en contact avec le sol
0.7		<p>D117 Floor based Split to split jump of floor landing (Minina split jump) https://youtu.be/9lhD0DbkqBA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer par un split vertical, depuis le sol, - Backflip à 180° - Uniquement une main sur la pole - Pas de pause pendant le flip - Atterrissage au sol en position split
0.7		<p>D136 Pole Round off Floor landing (Amores 2) https://youtube.com/shorts/Bj-seye2a7Y</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Flag Grip, sans contact avec le sol - Position finale verticale en atterrissant sur le sol <p>Aucune main en contact avec le sol à l'atterrissage</p>

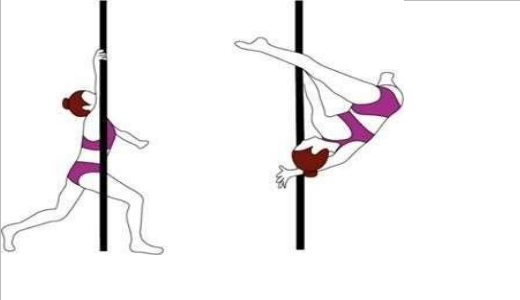
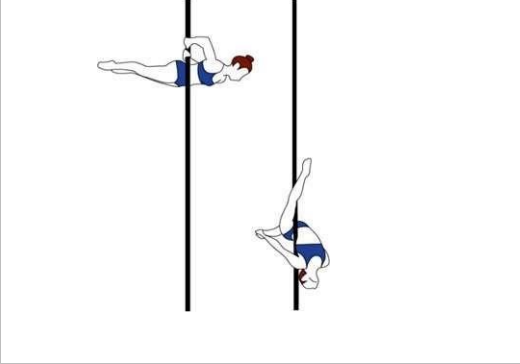
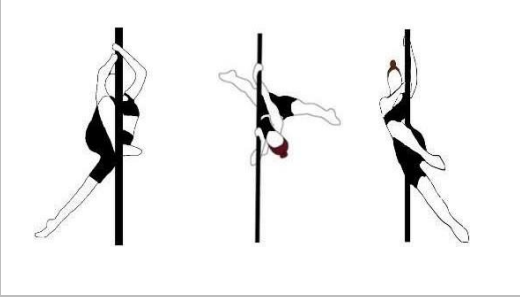
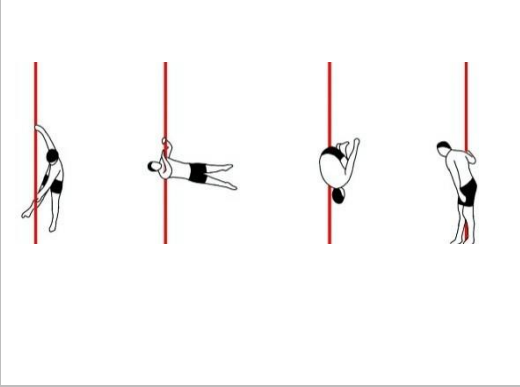
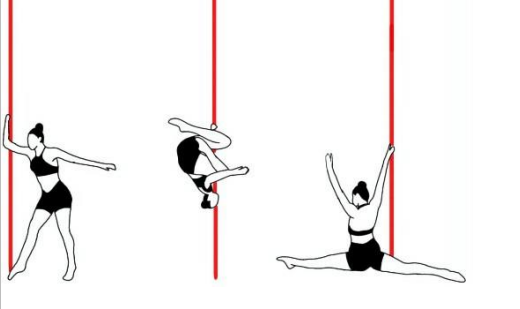
0.7		<p>D152 Fish split to front flip half turn (Sanchez flip 2) https://youtube.com/shorts/U6XCo3R1024</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Fish Split - Aerial half twist avant la réception - Pas de main sur la pole à la réception <p>Pas de mains au sol à la réception</p>
0.7		<p>D153 Forearm grip back flip half turn to straddle (Serpe flip) https://youtu.be/w1S5P-8RCWw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ: forearm grip - Back flip en position pike - Demi tour durant le flip <p>Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement</p>
0.7		<p>D134 Pole handspring Jump (Bokhan handspring jump) https://youtube.com/shorts/Mv5H58Owpl0</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aucune main en contact avec le sol pendant tout le mouvement - Les deux mains sont en contact simultanément avec la pole - Les jambes sont fermées et complètement tendues durant le saut de main <p>Aucune main en contact avec le sol à l'atterrissage</p>
0.7		<p>D056 Handspring side fall full turn to inverted position (Handspring fall)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de pause pendant le drop latéral
0.7		<p>D157 Death regrip (Weathers regrip) https://youtube.com/shorts/xxWFCL3TzJc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : true grip or cup grip Ayesha - Regrip en football grip Ayesha. <p>Pas de jambes sur la pole</p>

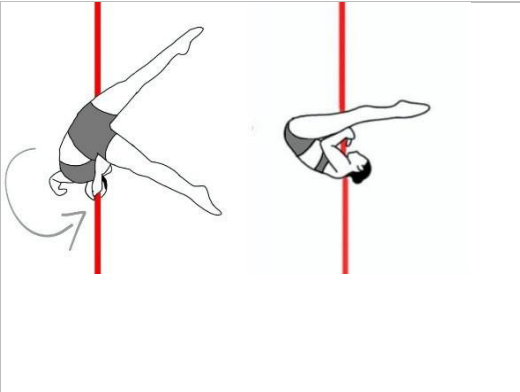
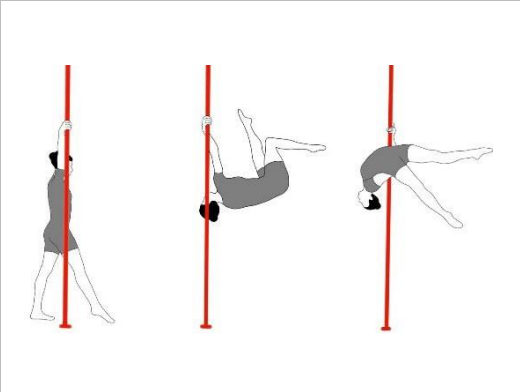
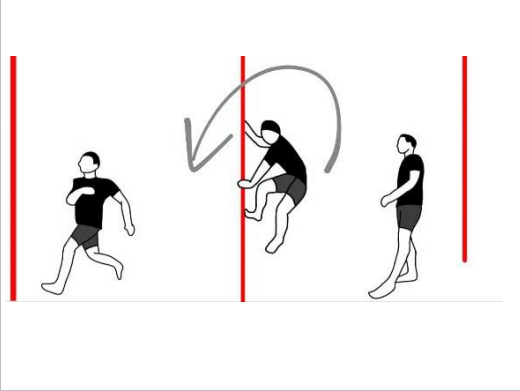
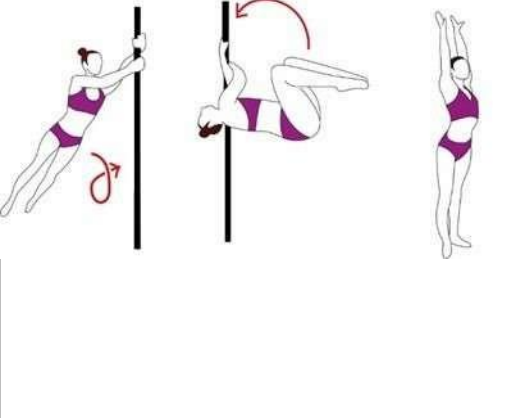
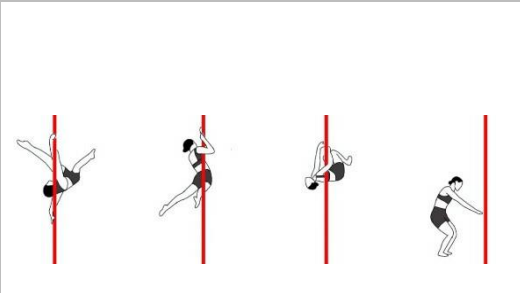
0.7		<p>D158 Aerial Backflip to Neck Grip Hold (Emde) https://youtu.be/9On2BNSUsLI?si=2DGyHN87QPvPsXr6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ sur la pole - Backflip (Rotation hanches au dessus de la tête). <p>Position finale en neck grip hold, jambes en position au choix</p>
0.7		<p>D177 Front Flip to Pole Sit Drop (De Donato) https://youtube.com/shorts/zCru_0VuYts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ sur la pole - Pas de contact avec le sol - Position finale : seat sur la pole
0.7		<p>D194 Half twist to twisted grip L support https://youtube.com/shorts/yfZheo7Nxnk</p> <ul style="list-style-type: none"> -Départ du sol -180° rotation avant le twisted grip -Jambes totalement tendues pendant le twist -Position finale: main du haut en twisted grip, main du bas en basic grip & jambes fermées -Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement
0.7		<p>D195 Forearm back flip to straddle hold (Komar) https://youtube.com/shorts/TE-58FjQ9il</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ du sol en forearm grip - Main extérieure regrip la pole durant le flip <p>Position finale: boomerang (straddle hold) jambes complètement tendues parallèles au sol</p>

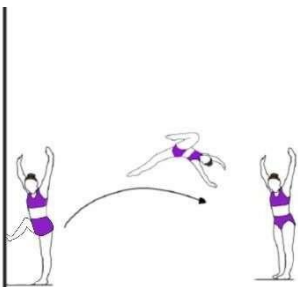
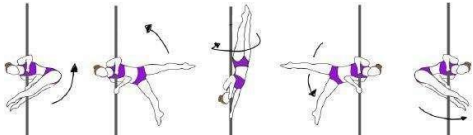
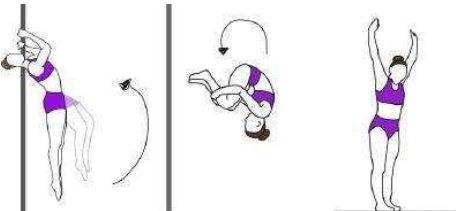
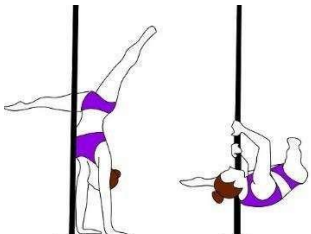
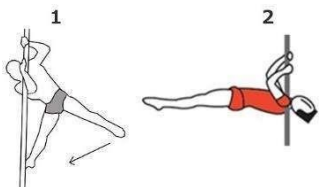
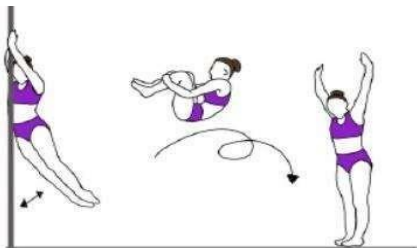
0.8		<p>D155 Jasmine Front Flip to Forearm Back Flip (Jones 2) https://youtube.com/shorts/VGz8MeVPpRk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ: Jasmine - 360° flip to forearm grip to forearm back flip - Position de fin: Brass Monkey - Pas d'arrêt durant le mouvement entier - Pas de contact avec le sol
0.8		<p>D141 180° Elbow to Elbow (Topazzini) https://youtube.com/shorts/H5KhBp8AeB8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demi rotation du grip coude vers un regrip coude <p>Aucun contact avec le sol durant l'ensemble du mouvement</p>
0.8		<p>D174 Forearm back flip into fishflop (Kazymov) https://youtube.com/shorts/vtSPnilpydQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Forearm back flip into handstand fish flop -No break during the entire movement
0.8		<p>D154 Serra jump half turn (Busani jump) https://youtube.com/shorts/OPqX4009EHk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Starting position: Serra flip out - Half turn before landing - Feet facing the pole in the landing <p>No hands in contact with the floor in the landing</p>

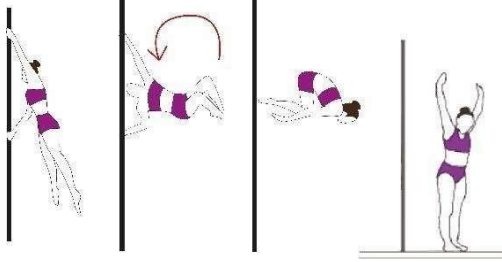
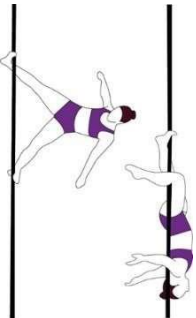
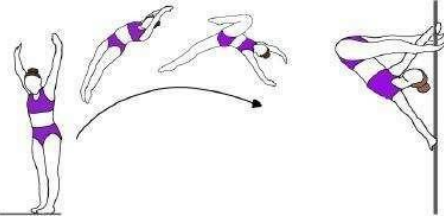
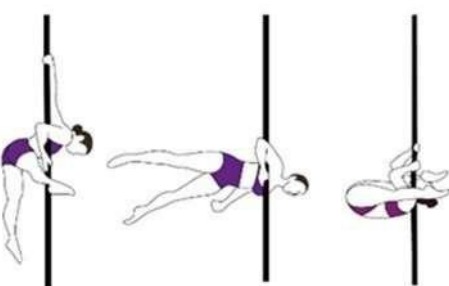
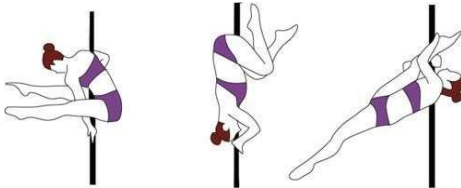
0.8		<p>D111 Chest momentum forearm backflip to inverted straddle (Minina Chest Flip 2)</p> <p>https://youtu.be/kau-z376-yA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position sur la pole - Forearm grip - Pas de pause pendant le backflip <p>Position finale: inverted straddle, pas de mains ou de pieds en contact avec le sol</p>
0.8 CBRF		<p>D115 Forearm split backflip to ballerina sit (Minina 3)</p> <p>https://youtu.be/7T7yoFYhTYM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer la position sur la pole - Backflip à 360° - Pas de pause pendant le backflip - Drop de 1m minimum avec aucune main sur la pole <p>Position finale en ballerina seat, pas de mains ou de pieds en contact avec le sol</p>
0.8 CBRF		<p>D116 Front Flip from flag grip (Brass Monkey) to forearm split (Minina Front)</p> <p>https://youtu.be/m2Se7ICFpyw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer sur la pole en position flag grip (brass monkey) - Flip avant à 360° - Pas de pause pendant le flip - Position finale en split dans l'avant-bras, pas de mains ou de pieds en contact avec le sol
0.8		<p>D138 Pole aerial cartwheel floor based (Bokhan/Josserand cartwheel)</p> <p>https://youtube.com/shorts/7VLHp6F3KA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une seule main en contact avec la pole - Aucun contact avec le sol durant l'aerial cartwheel (roue) - Les jambes doivent passer au-dessus de la tête durant le cartwheel (l'angle jambes/bassin doit être bien visible) - Les jambes doivent être complètement tendues pendant le cartwheel - Aucune main en contact avec le sol à l'atterrissage

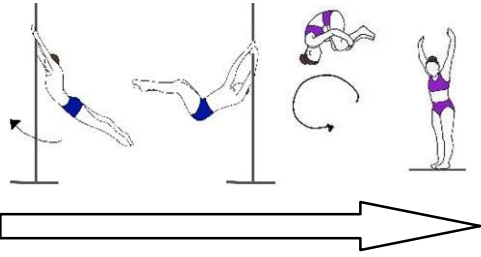
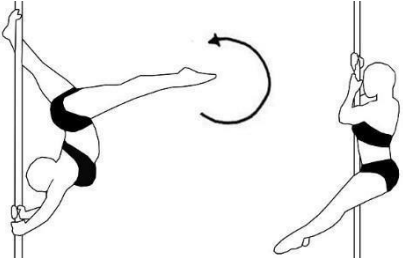
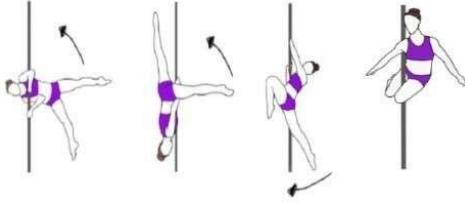
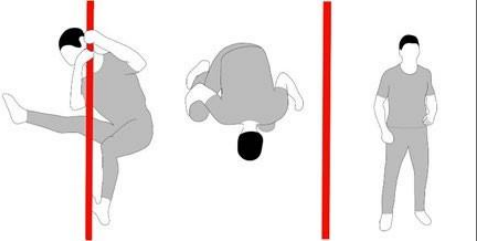

0.8 CBRF		D015 Fonji 3 <ul style="list-style-type: none"> - Full Fonji, commencer en position de son choix (Flag Grip ou Shoulder Mount) - Pas de contact avec le sol pendant le mouvement
0.8		D020 Flag Grip to Cup Grip Iron X Re-Grip <ul style="list-style-type: none"> - Commencer en position Flag Grip, terminer en position Cup Grip Iron X
0.8		D024 One hand back flip (Floor Based) <ul style="list-style-type: none"> - Uniquement une main en contact avec la pole - Pas d'avant-bras en contact avec la pole - Pas de mains sur le sol pendant l'atterrissage
0.8		D026 One Hand Full Twist to Pole Flip Out <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage au sol en position à la verticale (pas de mains en contact avec le sol), une main en contact avec la pole pendant tout le mouvement - Pas de mains en contact avec le sol.
0.8		D048 Floor Based Pole Flip Flack to Split <ul style="list-style-type: none"> - Commencer et terminer au sol - Position finale: split au sol - Pas de pause en position handspring
0.8		D097 Straight jump full turncatch chest momentum to deadlift (Sanchez jump 2) <ul style="list-style-type: none"> - Commencer au sol - Rotation complète (360°) avant de toucher la pole - Position finale :grip Ayesha
0.8		D057 Forearm Cartwheel on Pole <ul style="list-style-type: none"> - Commencer et atterrir sur la pole, pas de contact avec le sol
0.8		D065 Lacaflip Marchetti <ul style="list-style-type: none"> - Flip arrière au sol avec passage de la jambe - Uniquement une main en contact avec le sol - Terminer en position straddle

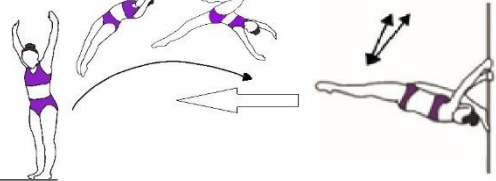
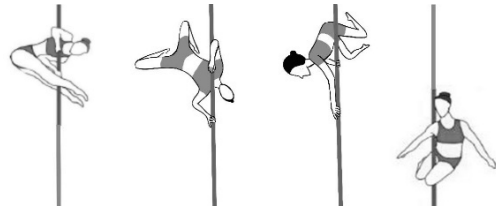
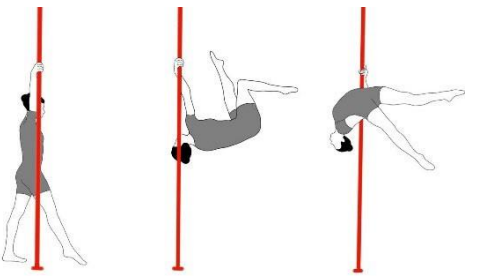
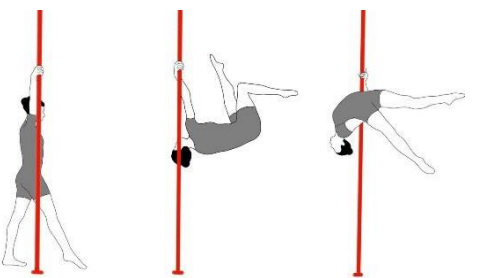
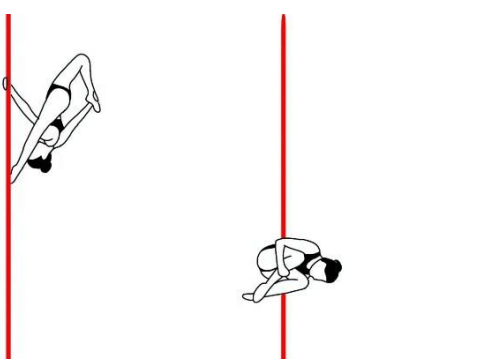
0.8		<p>D127 Floor based Elbow flic on pole (Mosca flic) https://youtu.be/qT5KIFi98sg</p> <p>Départ depuis le sol Position finale en Ayesha (Elbow grip)</p>
0.8 CBRF		<p>D125 Back grip plank half twisted side drop into inside leg hang aka Back grip drop (Nico drop) https://youtu.be/TmltSw2D80o</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de depart : back grip plank extended - Aucune main en contact avec la pole durant le drop - Drop minimal de 1 mètre - Position finale : inside leg hang <p>Aucun contact avec le sol</p>
0.8		<p>D140 Strong hold to twisted grip cartwheel (Topazzini cartwheel) https://youtube.com/shorts/0y28XqpPG5c</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ en Strong hold - Terminer en twisted grip <p>Démarrer et finir sur la pole sans contact avec le sol</p>
0.8		<p>D181 Super Screw to backflip (Petrov) https://youtu.be/b2coye9ImAo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotation du corps 360° -Pas de pieds au sol durant le mouvement -Backflip avec réception au sol
0.8		<p>D175 One arm forearm back flip into split (Szekely) https://youtube.com/shorts/MzUtNv3iVWs</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un seul bras en contact avec la pole -Réception en écart

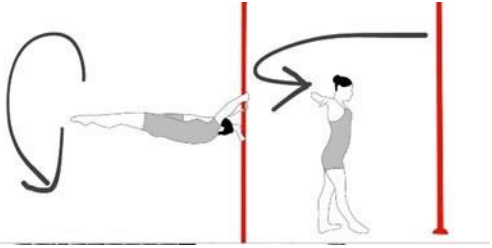
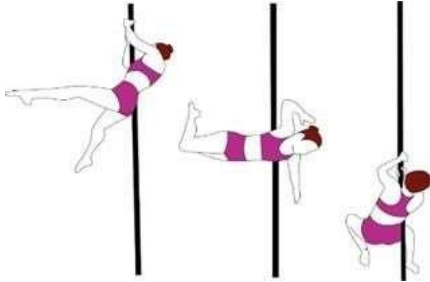
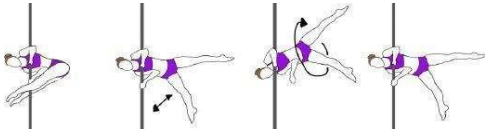
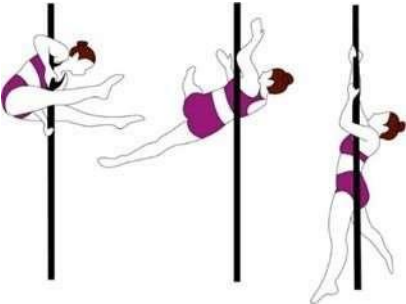
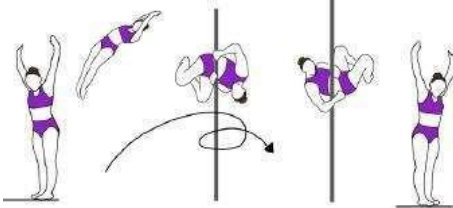
0.8		<p>D183 Janeiro to shoulder mount (Ordonegli) https://youtube.com/shorts/pytnqj9diao</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ: Janeiro -Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement -Pas d'arrêt durant la rotation -Position finale: Shoulder mount
0.8		<p>D188 One hand flip twist arched back same side (Seheda) https://youtube.com/shorts/SmDTa5_NsVI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ et finale: même côté de la pole -seule la main extérieure est en contact avec la pole durant le twist -la seconde main est en contact avec la pole uniquement pendant le regrip final -Position finale: Arched hook
0.9		<p>D122 Front Flip Manoulidis https://youtube.com/shorts/MeWdZKu8QoY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pas d'arrêt durant le mouvement -Main du haut en true grip -360° front flip -Pas de mains au sol à la réception
0.9		<p>D126 Dismount half twist back flip out (Breschi dismount) https://youtu.be/eXRQ3xHgKXQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Grip suivant le choix du compétiteur -Aucun contact avec le sol pendant le mouvement -Aucune main en contact avec le sol à l'atterrissage
0.9		<p>D184 Aysha regrip to back flip (Seheda) https://youtube.com/shorts/5TRK3NgUzCI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ: twisted grip Aysha -Regrip to the armpit position to back flip -Pas de mains au sol à la réception

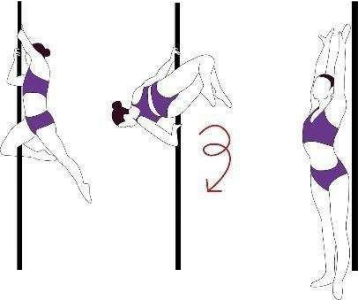
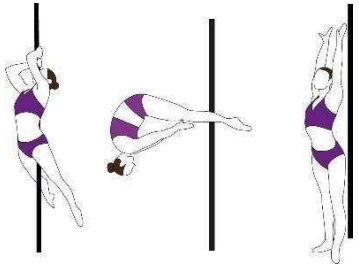
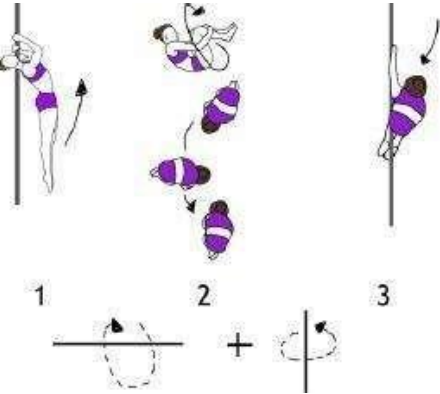
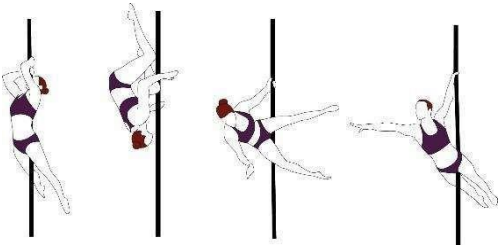
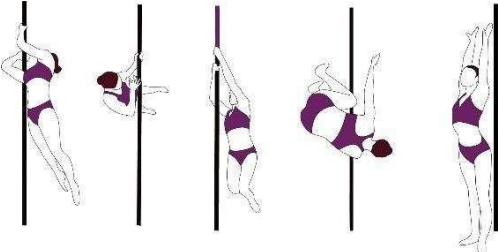
0.9		<p>D137 Bokhan back flip floor based https://youtube.com/shorts/uzBE-WPMBuE</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ : un seul pied sur la pole – Saut périlleux arrière (360°) – Le pied de départ (celui qui est posé sur la pole) touche en premier le sol – Aucune main en contact avec la pole, ni avec le sol, durant l'ensemble du mouvement – Atterrissage à la verticale sans contact des mains avec le sol
0.9 CBRF		<p>D016 Fonji 360° 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ et de fin: Flag Grip, pas de contact avec le sol. – La position finale est orientée dans la direction opposée à la position de départ.
0.9		<p>D044 Shoulder Mount To Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Atterrissage au sol en position verticale tête en haut (sans contact des mains avec le sol)
0.9		<p>D063 Marosvolgy Jump <i>Handstand to Shoulder Mount Straddle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Position de départ: handstand – Pas de contact avec le sol en position finale
0.9		<p>D062 Paggi Regrip Chinese Regrip to Shoulder Mount Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position finale :Shoulder Mount Plank
0.9 CBRF		<p>D038 Chest Momentum Back Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> – Atterrissage au sol en position verticale tête en haut sans contact des mains avec le sol

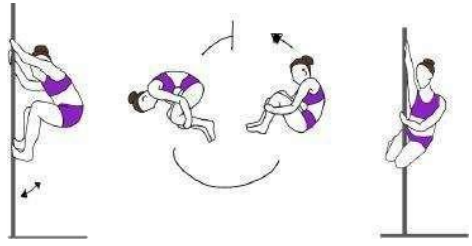
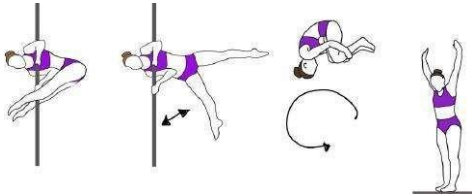
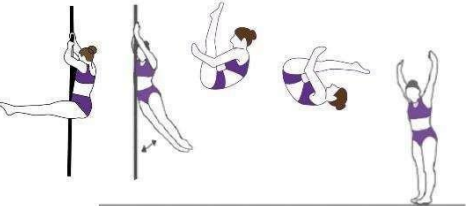
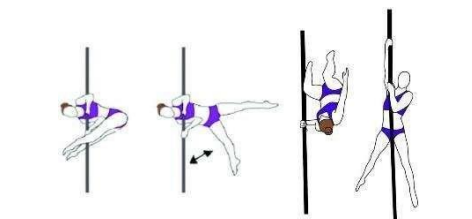
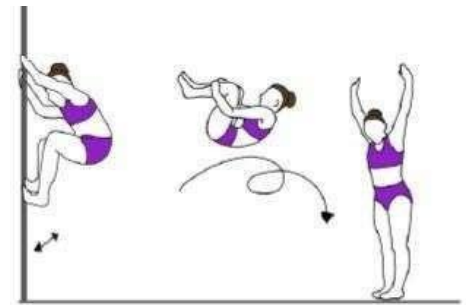
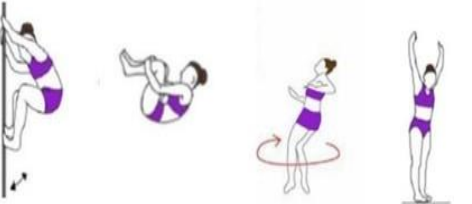
0.9		<p>D043 Basic grip momentum to back flip out Wyatt flip</p> <p>https://youtu.be/YP-14vyTroQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ: sur la pole en basic grip - Prise d'élan en deadlift et sortie en saut périlleux arrière. - Pas de jambes et/ou de corps en contact avec la pole - Atterrir sur le sol sans avoir les mains en contact avec le sol.
0.9 CBRF		<p>D129 Starfish fall (Père Fall)</p> <p>https://youtu.be/WRn9JUVmUOw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Starfish - Position finale : brass monkey legs grip - Aucune main en contact avec la pole durant l'ensemble du mouvement - Aucun contact avec le sol
0.9		<p>D042 Politov Jump On</p> <p><i>Back Jump to Handspring</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Épaules et dos, face à la pole pendant toute l'exécution de l'élément.
0.9		<p>D119 Armpit Double twist to shoulder mount (Karasinska twist)</p> <p>https://youtu.be/p2Q9EZXBviiw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : vertical sur la pole - Position finale : shoulder mount straddle - Aucune pose pendant le mouvement - Aucun contact avec le sol
0.9 CBRF*		<p>D123 Brass monkey to shoulder mount split flip (Kivela flip)</p> <p>https://youtu.be/Skfuv87Ea2E</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ: brass monkey - Salto avant de 360° vers le shoulder mount split - Aucune pose pendant l'intégralité du mouvement - Aucun contact avec le sol <p>* Si réalisé à 70% de la hauteur de la pole et/ou effectué sur une pole en spin.</p>

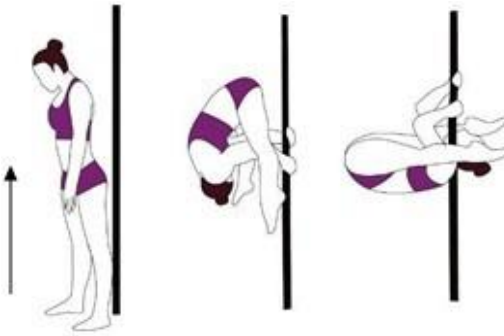
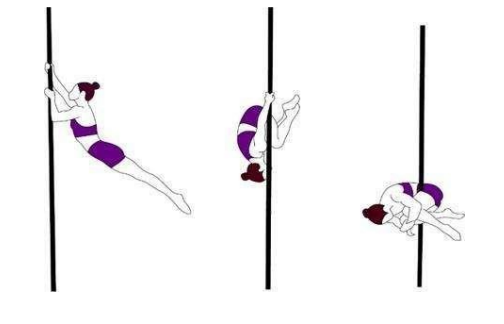
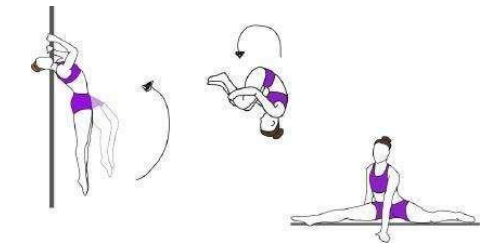
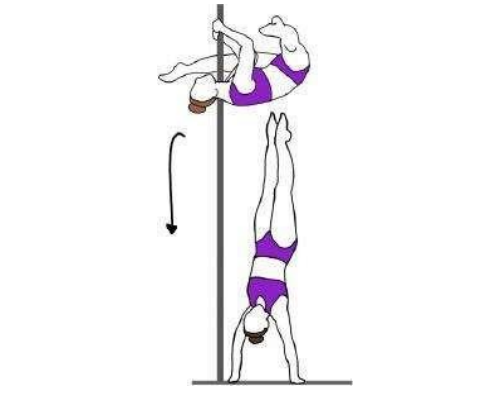
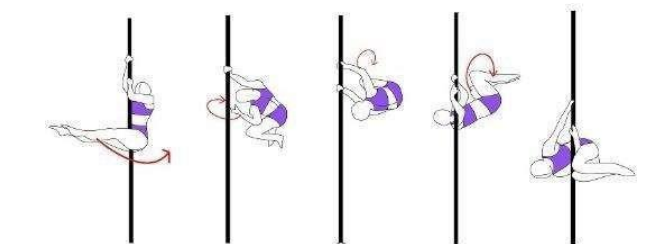
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D100 Dismount flip out (Coker flip)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de son choix - Pas de contact avec le sol pendant le mouvement <p>Pas de contact des mains avec le sol à la réception.</p>
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D069 Montanaro Bridge Drop</p> <p><i>Dangerous Bridge Drop</i></p> <p>Aucun contact avec le sol pendant tout le mouvement</p>
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D135 Brass monkey half twist forearm grip to sit (Amores)</p> <p>https://youtube.com/shorts/FGhKnmL0Da4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aucun contact avec le sol pendant tout le mouvement - Faire une demi-rotation utilisant le forearm grip - Position finale : seat
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D142 Chinese front flip (Luna)</p> <p>https://youtube.com/shorts/EO7Axwe2qCQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Complete front flip (360°) - Un pied et les 2 mains seulement sur la pole <p>- Pas de mains ou autres parties du corps au sol durant la réception</p>
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D164 Rashti Ninja flip</p> <p>https://youtube.com/shorts/gGlvS1ypuz0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement -Effectuer une demi rotation passant du forearm grip to Ninja grip flip - Position finale: Réception sur les pieds au sol sans mains au le sol

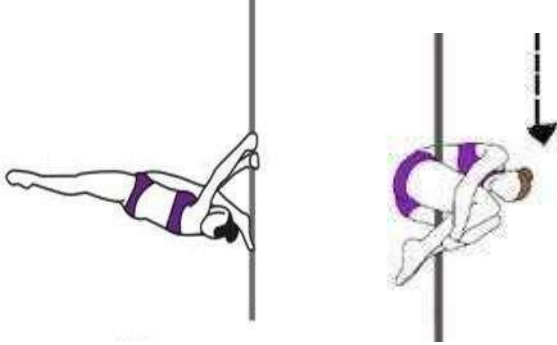
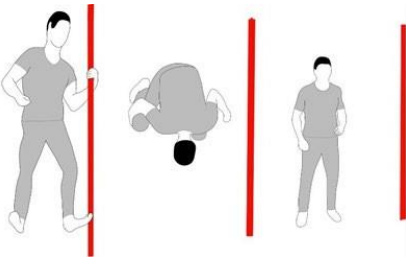
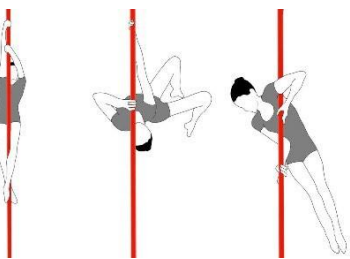
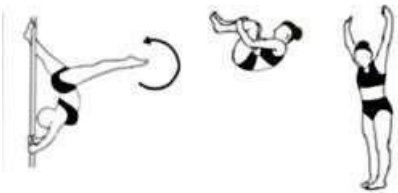
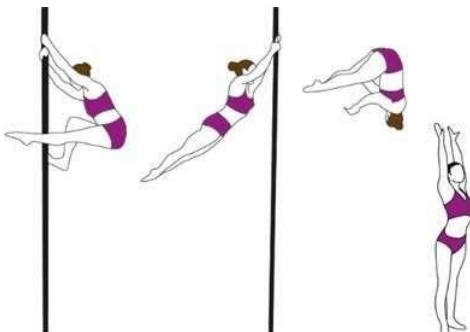
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D107 Masalova Jump out</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ en russian split horizontal 180° -Atterrir dans la position verticale de son choix, sans les mains au sol
<p>0.9</p>		<p>D180 Round off into pole sit drop (Topazzini)</p> <p>https://youtube.com/shorts/tCrziKNvTYI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chute de 1 mètre minimum - Pas de mains sur la pole durant le drop - Position de fin : sur la pole - Pas de contact avec le sol durant tout le mouvement
<p>0.9</p>		<p>D187 One hand half twist 180° jump in to arched back hook (Rashti)</p> <p>https://youtube.com/shorts/QXUI5UnXpUQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Outside hand only in contact with pole during the twist 180° -Second hand in contact with the pole just in the final regrip -Final position: Arched hook
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D192 Elbow half twist to flag grip (Holoborodko 2)</p> <p>https://youtu.be/03Et2fkaaUo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position de départ: elbow hold hooked, lower hand in contact to the pole. - End position: flag grip -No contact with the floor.
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D186 Flying K Drop passé (Campana drop 2)</p> <p>https://www.youtube.com/shorts/A96U7Z3JpAc</p> <ul style="list-style-type: none"> -Starting position flying K Passé 180° opening of the legs -A minimum of 1 meter drop -Final position in pole sit -No contact with floor

<p>1.0 CBRF</p>		<p>D144 Masalova jump out half turn (Palmerini jump)</p> <p>https://youtube.com/shorts/6OxSQ7GIV2U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Russian split horizontal 180° - Jump out avec un demi tour complet (les pieds doivent être face à la pole) - Les 2 mains doivent quitter la pole durant la réception <p>Pas de mains ou autres parties du corps au sol durant la réception</p>
<p>1.0 CBRF</p>		<p>D124 Legs momentum to strong hold regrip aka Mig Twist (Gervasoni twist)</p> <p>https://youtu.be/fG9k1FA5bJY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : verticale sur la pole - Rotation complete de 360° par l'avant vers un regrip strong hold - Position finale au choix - Aucun contact avec le sol
<p>1.0 CBRF</p>		<p>D017 Fonji 360° 2</p> <p>https://youtu.be/j5Oo0oHnt5k</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ et de fin: Flag Grip, pas de contact avec le sol. - La position finale se situe du même côté que la position de départ, dans le même sens que le départ.
<p>1.0 CBRF</p>		<p>D128 Brass monkey (Flag grip) to half twist (Kanellopoulou Twist)</p> <p>https://youtu.be/B0aTbPcpnBI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : brass monkey (grip drapeau) - Vrille arrière de 180° - Position finale verticale ou inversée - Le corps tourne vers la direction opposée à la pole <p>Aucun contact avec le sol</p>
<p>1.0</p>		<p>D027 Jump on Twisted flip to pole (Fedotov jump)</p> <ul style="list-style-type: none"> - En partant du sol et en terminant sur le sol, sans contact des mains avec le sol, position finale au choix.

1.0		<p>D101 Forearm back twisted flip (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ et arrivée au sol, sans contact des mains avec le sol. - Aucune jambe en contact avec la pole pendant la torsion. - Position finale de son choix
1.0		<p>D108 Shouder Mount to pike flip out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage au sol en position verticale tête en haut de son choix (pas de mains en contact avec le sol) - Position pike lors de la rotation
1.0 CBRF		<p>D022 Politov 1</p> <p>Shoulder Mount Half Twist Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer et terminer sur la pole - Aucun contact avec le sol, position finale de son choix
1.0 CBRF		<p>D102 Politov 1 into Superman (Breschi Superman)</p> <p><i>Shoulder Mount Half Twist Flip into Superman</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer et terminer sur la pole - Aucun contact avec le sol, position finale: Superman
1.0		<p>D103 Armpit back flip regrip to flip out dismount (Breschi regrip dismount)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grip dans l'aisselle et rotation back flip complète - Aucun contact avec le sol, position finale de choix

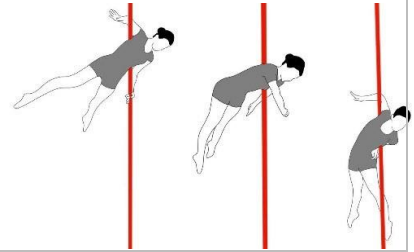
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D023 Politov 2</p> <p><i>Chinese Front Flip</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer et terminer sur la pole - Aucun contact avec le sol
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D025 Shchukin Front Flip Out</p> <p>Flag Grip to Front Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage au sol en position verticale tête en haut (sans contact des mains avec le sol)
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D093 Chest Momentum Back Pike Flip Out (Fedotov)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage au sol en position verticale tête en haut (sans contact des mains avec le sol) - Rotation en position pike
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D094 Brass Monkey to front flip on pole (Breschi/Politov flip)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer et terminer sur la pole - Aucun contact avec le sol
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D039 Chinese Back Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage au sol en position verticale tête en haut (sans contact des mains avec le sol)
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D159 Chinese front flip half twist (Rybkin Flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/vjx2w-Bk00M</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : sur la pole en Chinese grip - Front flip rotation (360°) half twist - Réception dos à la pole <p>Pas ed mains au sol à la réception</p>

1.0		<p>D106 Front flip jump in shoulder (Ninja Jump) https://youtube.com/shorts/7HWIeM6e3dM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ au sol - La rotation du torse doit se terminer en Shoulder. - Les mains et les épaules ne doivent pas toucher la pole avant que les pieds n'aient quitté le sol.
1.0 CBRF		<p>D112 Side flip to ballerina sit (Minina Mini Drop) https://youtu.be/kiy2OBT79X8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ sur la pole - flip sur le coté de 360°. - Drop d'au moins un mètre - Position finale : ballerina seat - Pas de contact des mains ou des pieds avec le sol.
1.0 CBRF		<p>D045 Shoulder Mount to Flip Out Split Landing https://youtu.be/0aospqQUGHE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atterrissage au sol en position split (facial ou latéral quelque soit la direction)
1.0		<p>D046 Shoulder Mount to Handstand Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réception au sol en position handstand
1.0 CBRF		<p>D066 Politov Drop</p> <p>Chest Momentum Twist Flip to Cradle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drop d'un mètre minimum

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D098 Russian Split horizontal Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ en russian split horizontal 180° - Drop de 1 mètre minimum - Position finale en pole seat - Pas de mains sur la pole
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D149 Chinese front flip one hand (Egor flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/4NNRGXI0jFI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Complete front flip (360°) - Un pied et juste une main sur la pole - Pas ed main ou autre partie du corps au sol à la réception
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D191 Twist rotation from basic to Flag grip (Vavilina/Aprelieva)</p> <p>https://youtube.com/shorts/srMM-kKP5AE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Start position in basic grip, chest in contact with the pole -Fully twist rotation to Flag grip -No contact to the floor during the movement
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D132 Dangerous bridge jump (Chernobay jump)</p> <p>https://youtube.com/shorts/IDOd2mpVIIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Dangerous bridge - Aucune main sur la pole pendant le saut - Aucune main en contact avec le sol à l'atterrissage
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D133 Dismount flip out piked (Novelli flip)</p> <p>https://youtu.be/Nlh-1_UDN84</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grip au choix - Aucun contact avec le sol durant le mouvement - Saut périlleux arrière en position carpée - Aucune main en contact avec le sol à l'atterrissage

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>	<p>D118 Dismount twisted flip out (Breschi/Politov Dismount Twist)</p> <p>https://youtu.be/rJrwNBmzVNU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grip au choix - Saut périlleux arrière à 180° (position repliée), descente avec rotation complète. - Réception au sol en position verticale - Pas de mains et/ou de genoux au sol 	
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>	<p>D169 Double true grip twist flip into Coker flip (Baranov)</p> <p>https://youtube.com/shorts/WE0GCNG2o8A</p> <ul style="list-style-type: none"> -Double change twist in True grip -180° back flip (position tuck) dismount -Réception au sol en position verticale -Pas de mains ou genoux au sol 	
<p>1.0</p>	<p>D170 Headstand to shouldermount (Serra/Cogo)</p> <p>https://youtube.com/shorts/P4VyAsmzyuo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Starting position: headstand -Pas de contact au sol durant la position de fin 	
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>	<p>D182 Rose to Russian split horizontal (Koshevaia fall)</p> <p>https://youtube.com/shorts/mJbtWE7r_n8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falling phase: pas de main sur la pole -Jambe du bas complètement tendue -Position finale : Russian split 180° (horizontal) 	

1.0	<p>D190 Holoborodko Elbow twist to Double Elbow Hold (Holoborodko twist)</p> <p>https://youtu.be/4q-iHbsW40w</p> <p>-Starting position: one elbow hold hooked, lower hand in contact to the pole</p>
CBRF	<p>-360° twist</p> <p>- No contact with the floor during execution.</p> <p>-Final position: double elbow hold grip</p>



14. GROUPE E – ÉLÉMENTS DE POLE SPINNING

L'athlète peut choisir n'importe quel élément des groupes A (éléments de flexibilité) ou B (éléments de force) et le déclarer comme élément de pole en spinning en changeant le code de A001 à A001/E ou B001 à B001/E.

- a) L'élément doit remplir les conditions originales décrites dans le tableau des éléments et
- b) tourner sur 720° minimum en position fixe

Note : Les éléments du groupe C ou D ne peuvent pas être utilisés comme éléments de pole en spinning.

PARTENAIRES OFFICIELS DE LA POSA:

